



Wanneer is iets een verslaving en wat zijn de kenmerken

Een verslaving is een onweerstaanbare behoefte om middelen te gebruiken. Dit verlangen noemen we ook wel 'trek' of een 'craving'. Het verlangen wordt op een gegeven moment meer een afhankelijkheid, of zelfs een noodzaak.

Je spreekt van verslaving als iemand:

- niet meer zonder een middel kan, lichamelijk of psychisch;
- steeds meer nodig heeft van een bepaald middel om hetzelfde effect te bereiken;
- ontweningsverschijnselen krijgt als hij/zij niet gebruikt. Dit kunnen lichamelijke verschijnselen zijn, zoals zweten of trillen, of geestelijke verschijnselen zoals onrustig zijn of in paniek raken als je het middel niet gebruikt;
- meer dan de helft van de dag bezig is met het gebruik door erover te denken, het te verkrijgen of daadwerkelijk te gebruiken.

Wat is het?

Een verslaving is een ziekelijke relatie met iets wat je gebruikt of doet, waardoor je stemming verandert. En waarmee je – ook al weet je dat het slecht is voor jezelf en voor je omgeving – toch niet kunt stoppen. Je kunt aan niets anders meer denken, het beheerst je leven. Als je alcohol of drugs gebruikt, je rookt, heel veel op internet zit of gokt, veel te weinig of teveel eet, dan kun je daaraan verslaafd raken.

Hoe komt het?

Dit komt door de werking van de hersenen. Als je iets leuks doet, dan maken je hersenen een bepaalde stof aan: dopamine. Je bent bijvoorbeeld verliefd, of je haalt een goed cijfer op school dan maken jouw hersenen bepaalde stoffen aan die jij herkent als een prettig gevoel.

Als je bepaalde verslavende middelen neemt, bijvoorbeeld een sigaret of een glas bier, is dat ook van invloed op het beloningssysteem van de hersenen. Na gebruik voel je je lekker en blij. Datzelfde gevoel kan je krijgen van dingen die je heel leuk vindt om te doen, bijvoorbeeld heel veel internetten, gamen of gokken en die je daarom steeds vaker doet, waarmee je dan niet meer kunt stoppen en er steeds aan blijft denken. Het grote nadeel van alles waaraan je verslaafd kunt raken, is dat je dat fijne gevoel alleen wéér krijgt als je nog meer van die middelen gaat gebruiken. En je lichaam gaat om steeds méér vragen om hetzelfde gevoel te krijgen. Als je stopt, ga je je nog slechter voelen. Eigenlijk heb je het zelf niet meer in de hand. De keuze ligt niet meer bij jou, je hersenen hebben dat overgenomen. Uiteindelijk gebruik je geen drugs meer of doe je bepaalde dingen niet meer om je lekker te voelen, maar om je niet heel ziek te voelen.

Wie wel en wie niet?

Hoe kan het zijn dat sommige mensen wel verslaafd raken en anderen niet? Dat is helaas niet van te voren te voorspellen, maar er zijn twee factoren die een grote rol spelen:

- Genetische aanleg (verslaving ouders, karakter). Er is een gen gevonden dat aantoont of mensen gevoelig zijn voor verslaving als alcohol of nicotine, dat is wel voor 60-70% van verslavingen de oorzaak
- Omgevingsfactoren (school, misbruik, scheiding, pesten, beschikbaarheid, sociale acceptatie, etc.).

Wat doet het met je?

In de hersenen van verslaafden is van alles aan de hand: ze waren vóór het gebruik waarschijnlijk al anders en veranderen door het gebruik nog meer, misschien wel onomkeerbaar. Diep weggestopt onder de grijze massa van de hersenschors, tegen de hersenstam aan, ligt de kern van wat het 'beloningscentrum' heet. Laat een hongerige een boterham zien en het beloningscentrum wordt actief. Het beloningscentrum vuurt heftig elektrische signalen af: zou je met een MRI-scanner op dat moment naar de hersenen kijken, dan zou je een deel van de hersenen hevig zien opgloeien: er is actie! 'Ahhhhhhh, lekker, eten', denkt de hongerige en hij/zij voelt zich heerlijk. En meteen daar achteraan denkt hij/zij: 'Dit gaan we vaker doen'.