

## Handout Vortrag Alltagsdrogen

### Was sind Alltagsdrogen?

- **Es gibt stoffgebundene** (u.a. Alkohol, Zigaretten, Zucker, Medikamente ...) und **nicht-stoffgebundene** (u.a. Glücksspiel, Sammeln, Shoppen ...) Alltagsdrogen
- Merkmale:
  - Leicht zugänglich
  - Konsum nicht strafbar
  - Gehört für viele zum Alltag
  - Können psychisch und körperlich abhängig machen
- Viele Gründe für den Konsum (Genuss, Leistungsfähigkeit...), aber sind zum Wohlbefinden **nicht unbedingt notwendig**, werden v.a. aus **Gewohnheit** konsumiert



### Wie wird man abhängig?



- Missbrauch: Wirkung einer Substanz oder eines Verhaltens ausnutzen (Vorstufe zur Abhängigkeit)
- **Individuelle Faktoren:** Frustrationstoleranz, Konfliktlösestrategien, Selbstkontrolle, Umfeld, Freizeitverhalten, Selbstsicherheit

**Jeder Stoff** und jedes Verhalten, das angenehme Gefühle verschafft, birgt das **Risiko**, davon **abhängig** zu werden. *Wir alle* greifen hin und wieder zu einem Mittel, das die Welt rosiger erscheinen lässt. Wenn dies zur **Gewohnheit** wird, beginnt der **Missbrauch** und *kann* zur Abhängigkeit führen.

### Wirkung von (Alltags-)Drogen

Aktivierung des Vorfreudezentrums

Freisetzung von Dopamin

**Wohlgefühl** = angenehme **Hauptwirkung**, gefolgt von unangenehmer **Nebenwirkung**

**Co-Abhängigkeit:** Soziales Umfeld kann indirekt abhängig sein und zeigt oft ungewollt und unbewusst suchtförderndes Verhalten



## Diagnose Abhängigkeitssyndrom

- Craving: übermäßiger Wunsch, starkes Verlangen
  - Kontrollverlust
  - Körperliches Entzugssyndrom
  - Toleranzbildung
  - Einengung auf den Konsum
  - Anhaltender Konsum trotz negativer Konsequenzen
- ➔ 6 Kriterien, von denen 3 erfüllt sein müssen



## Behandlungsmöglichkeiten

- Entzug
  - Verhaltenstherapie**: Erlernen von alternativen Bewältigungsverhalten
  - Rückfälle** gehören oft dazu
- ➔ Es geht nicht ohne **Krankheitseinsicht** und **Veränderungsmotivation**