

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?

Neugier und
Nachahmung



Gewöhnung

Missbrauch



Abhängigkeit

- **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

Wohlfühl = 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**