

Wat weten we over verslaving?

Geschreven door Paul VAn Deun

Achtergronden

We beschouwen verslaving vandaag als een ziekte. Door veranderingen in de hersenen zijn verslaafden niet goed in staat om hun innamegedrag onder controle te houden. Een verslaafde drinker zal het moeilijk hebben om na één glas alcohol te stoppen. Een niet-verslaafde drinker heeft daar veel minder moeite mee. Hij kan zijn gebruik aanpassen aan de omstandigheden.

Waar het om gaat, is de controle over het gedrag: iemand is min of meer verslaafd als hij de controle over zijn gedrag verliest. Dat geldt voor rokers, voor drinkers en voor gebruikers van illegale drugs of slaap- en kalmeermiddelen. De gebruiker beseft dat hij moet stoppen, maar het lukt niet.

De verslaving

Controleverlies

Regelmatig gebruik van nicotine, alcohol of drugs verstoort de normale werking van de hersenen, omdat deze stoffen sterk lijken op stoffen die in ons hoofd belangrijke zaken regelen, zoals bijvoorbeeld het zich goed voelen, onderdrukking van pijn, concentratie en wakker blijven. We noemen het daarom ook 'genotsmiddelen'.

Maar deze stoffen beïnvloeden ook andere hersenprocessen, zoals het sturen van gedrag, voor en nadelen afwegen, plannen en uitstellen, of tot actie overgaan. Kortom: men heeft zijn gedrag niet meer zo onder controle als iemand bij wie de gewoonte nog niet zo vergevorderd is.

Wat weten we over verslaving?

Geschreven door Paul VAn Deun

Andere bekende mechanismen die tot controleverlies leiden, zijn [cursiveren: gewenning]: als het effect van een dosis vermindert, waardoor men meer gaat gebruiken. En [cursiveren: ontwenningverschijnselen]: wanneer iemand zich onwel voelt als de stof door het lichaam is afgebroken. De afkick zet dan aan om opnieuw te gebruiken.

Ook zijn er psychologische factoren die een krachtige rol spelen bij het verlies van controle zoals herinnering aan vroeger gebruik, bezig zien van andere gebruikers en op plaatsen komen die geassocieerd worden met het middel. Zelfs al is de verslaafde langere tijd gestopt met gebruik, een confrontatie of gedachte kan ontwenningverschijnselen oproepen, waardoor de behoefte aan het product sterk toeneemt. Een herval is dan niet ver af.

Bovendien beperkt verslaving zich vaak niet tot één product. Is men de controle kwijt over bijvoorbeeld cocaïne, dan is de kans groot dat ook alcohol een probleem vormt.

Controleverlies over het innamegedrag is de kern van de verslavingsproblematiek, maar het is ook belangrijk om te kijken naar wat aan een verslaving vooraf is gegaan en naar hoe de gebruiker met deze 'handicap' omgaat.

Psychisch comfort

Wat weten we over verslaving?

Geschreven door Paul VAn Deun

Niet iedereen die drugs gebruikt of alcohol drinkt, raakt eraan verslaafd. Heel wat mensen houden het gebruik beperkt of passen het aan de situatie aan. Sommigen hebben geen hinderlijke ervaringen met drugs en kweken zo een gewoonte.

Wanneer het drugsgebruik eenmaal de bovenhand heeft, zijn er mechanismen die genezing tegenwerken.

Verslaafd raken gebeurt geleidelijk. De gebruiker heeft lange tijd de indruk dat hij kan stoppen, als het nodig is. Hij sust zijn geweten met de gedachte dat hij niet veel gebruikt of dat de gevolgen miniem zijn, dat er gevaarlijker producten zijn en dat de voordelen opwegen tegen de nadelen. Met dergelijke gedachten negeert de gebruiker de ernst van de situatie.

In een later stadium beseft hij dat het niet gemakkelijk zal zijn, misschien zelfs onmogelijk, om het gebruik op te geven, omdat hij dat al zo vaak geprobeerd heeft. Hij accepteert zijn afhankelijkheid en probeert zijn leven in te richten als verslaafde gebruiker. Dat resulteert in een dubbelzinnige houding: de ene keer is de gebruiker overtuigd dat er iets moet veranderen, de andere keer zal hij doorgaan. Desnoods stiekem.

Als iemand de versuffing van bijvoorbeeld alcohol of cannabis actief opzoekt, omdat hij zich een beetje dronken beter voelt dan helemaal nuchter, krijgt 'onder invloed zijn' een bijzondere functie. Dan is het niet louter recreatief meer. De gebruiker associeert de gewoonte met psychisch comfort en dat stimuleert het gebruik en houdt het in stand.

De kern van een verslaving is dus het verlies aan controle over het innamegedrag, veroorzaakt door de functie die het middel had toen de gebruiker ermee begon. De verslaving wordt vervolgens in stand gehouden door een dubbelzinnige houding: is stoppen wenselijk en haalbaar?

Wat weten we over verslaving?

Geschreven door Paul VAn Deun

Behandeling

Verantwoordelijkheid

Als we verslaving als een ziekte zien, dan is dat omdat er mechanismen in het spel zijn die de autonomie van het individu verminderen. De persoon is gehandicapt in zijn mogelijkheden om risicoloos drank of drugs te gebruiken. Maar het blijft de verantwoordelijkheid van de verslaafde om met die handicap om te gaan. In therapie zal hij moeten zoeken naar oplossingen voor het psychisch onwel voelen, wil hij zijn verslaving onder controle krijgen.

Aanpak

De behandeling van verslaving richt zich op de motivatie om het gebruik te controleren, steun en hulpmiddelen aanbieden om die controle te verwerven en hulp en inzicht geven om mogelijke achterliggende problemen op te lossen.

Meestal begint verslavingszorg met het leggen van een vertrouwensband en het verzachten van de maatschappelijke gevolgen van een verslaving, die soms langdurig is en ernstige problemen op veel vlakken heeft veroorzaakt.

De kennis van het verslavingsfenomeen leert dat het mogelijk is om het gebruik weer onder controle te krijgen. Maar dat vraagt tijd en deskundige hulp.

Herval in de oude gewoontes hoort bij het genezingsproces. Soms is de drang zo krachtig en is het nuchtere denken zo goed als uitgeschakeld, dat er geen rem meer staat op het gebruik. Maar die blindheid blijft niet duren en de verslaafde kan leren om zich na een herval te herpakken.

Wat weten we over verslaving?

Geschreven door Paul VAn Deun

[auteur: Paul Van Deun]