

Verslaving

Wanneer je fysiek en/of mentaal afhankelijk bent van een middel of gewoonte, is er mogelijk sprake van een verslaving. Een belangrijk criterium bij de herkenning van een verslaving is dat het gedrag ten koste gaat van veel (zo niet de meeste) belangrijke activiteiten in je leven, waaronder dus ook studeren. Verslavingen kunnen leiden tot beperkingen op verschillende gebieden:

- Lichamelijk functioneren (bv. misselijkheid, trillen, beven, overmatig zweten, niet kunnen concentreren),
- Emotioneel functioneren (bv. angst, depressie, onzekerheid) en
- Sociaal functioneren (bv. geïsoleerd raken, studiegenoten ontwijken)

Er zijn twee verschillende soorten verslavingen: gewoonteverslavingen en middelenverslavingen. Gewoonteverslavingen kenmerken zich doordat je een gewoonte moeilijk kan loslaten en dat je handelt naar de gewoonte. Voorbeelden van gewoonteverslavingen zijn: gameverslaving, internetverslaving, seksverslaving en gokverslaving. Middelenverslavingen kenmerken zich doordat je het middel moeilijk kan loslaten en dat je gedrag voornamelijk gericht is op het verkrijgen en innemen van het middel. Voorbeelden van middelenverslavingen zijn: alcoholverslaving, amfetamine (speed), extasy en THC (wiet, cannabis).

Quickscan

- Gebruik je het middel (of de gewoonte) vaker dan je eigenlijk van plan was?
- Ben je een groot deel van de dag bezig met het denken over het gebruik?
- Heb je een (ernstige) drang om een bepaald middel (of gewoonte) te gebruiken?
- Gaat het uitvoeren van de gewoonte of het gebruik van het middel te kosten van andere activiteiten (bv. Studie)?
- Voel jij je ellendig als je stopt met je gewoonte of het gebruik van het middel?
- Heb je het gevoel dat je niet zonder kunt?
- Schaam je je voor het gebruik en zwijg of lieg over je gebruik?

Aanpak

Wat kan je zelf doen?

Een verslaving is heel moeilijk te stoppen. Een belangrijke eerste stap is eerlijk gaan zijn tegenover jezelf door te registreren hoe vaak/hoeveel/hoe lang/enz. je iets doet (blowen, gamen, enzovoort). Daarna kan het behulpzaam zijn om voor jezelf inzichtelijk te maken wat de voor- en nadelen zijn van wat je doet en ook hierin heel eerlijk naar jezelf te zijn.

Wat kunnen wij voor je betekenen?

Door middel van o.a. cognitieve- en gedragstherapie kun je meer grip krijgen op de verslaving. Wij bieden kortdurend individuele gesprekken. Zie hiervoor <http://psychologen.tudelft.nl>. Het is ook mogelijk om kosteloos een psycholoog van Brijder (verslavingszorg) te consulteren op de TU Delft. Hiervoor kun je je aanmelden via psychologen@tudelft.nl.

Meer informatie

- www.trimbos.nl/ggz-links/middelen-en-verslaving
- De verslaving voorbij (Jan Geurtz), ISBN13: 9789026317200
- Het einde van mijn verslaving (Olivier Ameisen), ISBN13: 9789057122958
- Een verslaving in huis (Obert J. Meyers & B.L. Wolfe), ISBN13: 9789031398102
- Educatief voorlichtingsboek over verslavingen (Jomares Giesbers), ISBN13: 9789076812014
- Hulp in zicht (Marieke Proper), ISBN13: 9789021554938