



VERSLAVING

*Een verslaving begint vaak klein,
maar kan groot genoeg worden
om je vrijheid te stelen*

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
Wat ga ik leren?.....	3
Definitie	4
Ontstaan	4
Factoren die verslaving bepalen	4
Afhankelijkheid	4
*lichamelijk	4
*psychologisch	4
*gedrag gebonden	4
Gradaties van verslaving.	5
Het begin.....	5
Midden fase (angst en paniek)	5
De verslaving (een oplossing voor al je problemen?)	5
Gradaties alcoholisme	5
Gevolgen van een verslaving	6
Alcohol.....	6
Negatieve gevolgen	6
Positieve gevolgen	6
Cafeïne	6
Negatief gevolgen.....	6
Positieve gevolgen	6
Sociale media	7
Negatieve gevolgen	7
Positieve gevolgen	7
Gamen.....	7
Negatieve gevolgen	7
Positieve gevolgen	8
Gameverslaving -cijfers	8
Drugs	8
Negatieve gevolgen	8
Positieve gevolgen	8
Sociaal isolement	9
Hulpverlening	9
Bronvermelding	10

Wat ga ik leren?

Leerplandoel 7:

De leerlingen onderscheiden positieve en negatieve effecten van mogelijke verslavende middelen en handelingen op zichzelf en hun directe omgeving met aandacht voor:

- het ontstaan van verslavingen en factoren die verslaving bepalen;*
- gradaties van verslaving.*

STOP DIE GSM EENS WEG
GEWOON
HEEL EVEN LATEN
IK ZOU ZO GRAAG
EENS EVENTJES
GEZELLIG
MET JE PRATEN



MS

'SMOOJ.

Definitie

Je bent verslaafd als:

- er fysieke afhankelijkheid is
- er mentale afhankelijkheid is
- het product nodig is om normaal te kunnen functioneren
- verandering in gedrag optreedt bij het ontbreken van het product

Ontstaan

Verslaving ontstaat niet van de ene op de andere dag.

Het sluipt stilletjes aan in je leven.

Je vindt iets prettig dus je hersenen linken actie aan dit prettige gevoel.

Om dit prettig gevoel terug te krijgen zoek je opnieuw deze actie op.

Voorbeeld: goed slapen = eerst tv kijken (een vast ritueel)

Het product geeft een goed gevoel, je gaat het dus gebruiken om een goed gevoel te krijgen. Je gaat het product meer en meer moeten gebruiken om hetzelfde goede gevoel te krijgen.

Als je te veel het product gebruikt komt er één keer de klik dat je eigenlijk te veel gebruikt. Je wil er dan iets aan doen en ermee stoppen.

Je voelt je ook slecht door het besef dat het product een te grote impact heeft in je leven, je voelt je slecht dus je wilt een beter gevoel. Het product kan je een beter gevoel geven en daarom ga je het terug gebruiken.

Factoren die verslaving bepalen

Afhankelijkheid

*lichamelijk

Sommige stoffen die vrijkomen zoals dopamine, adrenaline werken als een stimulerend middel en kalmeren ook. Het probleem is dat je lichaam er steeds meer van vraagt.

*psychologisch

Je gebruikt een sigaret als een soort van houvast in allerlei emotioneel moeilijke omstandigheden.

Je drinkt cola, begint van alles te eten als je je slecht voelt. Eventjes geeft jou dit dan een goed gevoel (achteraf kan het wel minder aanvoelen).

*gedrag gebonden

Je rookt uit automatisme: je sigaret is een dagelijks ritueel. Iets behoort tot je dagelijks ritueel en je aanschouwt dit als normaal.

Gradaties van verslaving.

Het begin

Positieve ervaring na een middel of handeling, dan slaan je hersenen dit gevoel op. Je gaat dit goede, positieve gevoel linken aan het middel of de handeling.

Voorbeeld: Je krijgt veel likes op een foto en je vindt dit fijn. Je wilt dus graag dit gevoel nog eens ervaren en liefst met meer likes dan de vorige keer.

Midden fase (angst en paniek)

De mens is een gewoontedier. Het middel of de handeling sluipt stilletjes aan als gewoonte in je leven. Je ervaart het als iets wat normaal is en hoort bij jouw leven. Wanneer het middel of de handeling wegvalt zou dit je gewoonte kunnen verstoren en zou dit voor jou niet fijn aanvoelen. Je moet er dan aan wennen dat het middel of de handeling er niet meer is. Je ervaart dit als een onaangenaam.

Voorbeeld: Je krijgt graag veel likes. Als plots je internet weg is vind je dit een probleem. Je zal zo snel mogelijk dit probleem willen oplossen door naar vrienden te rijden, 4G op te zetten, naar een openbare plaats te gaan om internet te hebben.

De verslaving (een oplossing voor al je problemen?)

Je gedrag is aangepast aan je verslaving, je verslaving krijgt een doel en betekenis.

Voorbeeld: Je wilt graag veel likes krijgen en leuk gevonden worden via sociale media. Wanneer je weet dat er geen internet/4G zal zijn ben je al ongelukkig, je voelt je niet goed en wil liefst van al de situatie vermijden. Je zou het liefste ervoor zorgen dat je toch internet/4G voor handen hebt.

Gradaties alcoholisme

1. Je gebruikt meer alcohol dan je wil of van plan was.
2. Je wilt stoppen of minderen met alcohol, maar dat kun je niet.
3. Je gebruik heeft negatieve gevolgen voor je schoolwerk, hobby's en relaties met vrienden, familie, liefde, ...
4. Wanneer je stopt of mindert met alcohol treden lichamelijke verschijnselen op (ontweningsverschijnselen).

Mensen zijn vaak goed in het verbergen van een verslaving.

Je probeert het zo goed en zo lang als mogelijk te verbergen voor de buitenwereld. Wanneer de verslaving de bovenhand neemt en je echt verslaafd bent kan dit ook zichtbaar worden voor de buitenwereld.

De realiteit van de verslaving is dat 85-89% van de verslaafden niet kenbaar zijn voor de buitenwereld.

Gevolgen van een verslaving

Alcohol

Negatieve gevolgen

Fysiek	Mentaal
Kater: hoofdpijn, zweten, slechte adem, misselijkheid tot braken	Problemen met spraak
Vaker plassen, kans tot uitdroging	
Reactievermogen neemt af, duizeligheid	Verwardheid
Lichamelijke verslaving met zware gezondheidsproblemen	Problemen met geheugen

Positieve gevolgen

Deze positieve gevolgen bij langdurige gebruik van alcohol verdwijnen. Ook als de persoon verslaafd is verdwijnen de positieve bijwerkingen.

Fysiek	Mentaal
Ontspannen gevoel	Gezelligheid en genotgevoelens
Lekkere smaak	Minder geremd
Warm gevoel	Blij
Pijn verdoven	Problemen naar de achtergrond
Makkelijker slapen (maar zeker niet beter)	Angsten verdwijnen

Cafeïne

Negatief gevolgen

Fysiek	Mentaal
Rusteloosheid	Angstgevoelens
Hoofdpijn	Prikkelbaarheid
Beven	
Duizeligheid	
Suizende oren	
Hartkloppingen	
Moeilijk in slaap vallen	

Positieve gevolgen

Deze positieve gevolgen bij langdurige gebruik van cafeïne verdwijnen. Ook als de persoon verslaafd is verdwijnen de positieve bijwerkingen.

Fysiek	mentaal
Lekkere smaak	Concentratie stijgt
Alert	Betere prestaties
Wakker	Helder in gedachten

Sociale media

Wie we zijn op sociale media is niet wie we in het echte leven zijn, online kunnen we kiezen wat we van onszelf laten zien.

Er kan teleurstelling zijn als ze elkaar echt leren kennen.

Negatieve gevolgen

Fysiek	Mentaal
Altijd moe, niet goed slapen – te weinig slapen	Slecht zelfbeeld door de perfecte plaatjes (hier probeert men wel iets aan te doen)
Stress door te veel tijd te besteden op sociale media en te weinig aan andere belangrijke zaken (schoolwerk, werk).	Minder concentreren
	Slecht voelen – weinig positieve commentaren krijgen – weinig likes krijgen
	Eenzaam voelen – minderwaardig voelen door de mooie beelden om sociale media
	Minder echt sociaal contact met elkaar bij ontmoetingen

Positieve gevolgen

Deze positieve gevolgen bij langdurige gebruik van sociale media verdwijnen. Ook als de persoon verslaafd is verdwijnen de positieve bijwerkingen.

Mentaal
Jongeren kunnen zich spiegelen aan rolmodellen en op zoek gaan naar hun eigen identiteit.
Zelfexpressie
Zich beter voelen (als er likes binnenkomen, positieve commentaren)
Online makkelijker contact onderhouden met vrienden.
Jongeren hebben meer empathie (meer inlevingsvermogen).
Jongeren kunnen sneller ingrijpen wanneer iemand iets negatief post op sociale media (sociale controle).

Gamen

Negatieve gevolgen

Fysiek
Vermoeidheid
Geïrriteerde en vermoeide ogen
Een slechte conditie door veel te zitten tijdens het gamen
Een slaapprobleem, slechte slaapkwaliteit en een korte slaapduur

Positieve gevolgen

Deze positieve gevolgen bij langdurige gebruik van gamen verdwijnen.
Ook als de persoon verslaafd is verdwijnen de positieve bijwerkingen.

Fysiek	Mentaal
Je vergroot je oog-hand coördinatie	Je leert je concentreren
Je vergroot je ruimtelijk inzicht	Je leert doorzetten
	Je leert snelle beslissingen nemen
	Je vergroot je reactiesnelheid

Gameverslaving -cijfers

- 90% van de 12-18jarigen ondervindt geen problemen bij het gaming gedrag.
- 97% van volwassenen ervaart geen probleem.
- De meeste personen zijn recreatief bezig.
- Klein percentage is problematisch.

→Maar deze cijfers zijn met een korreltje zout te nemen want nog niet iedereen komt er zomaar voor uit of ziet zelf nog niet dan men verslaafd is.

Drugs

Negatieve gevolgen

Fysiek	Mentaal
Oververmoeidheid, vele drugs geven je lichaam geen rust.	Oververmoeidheid, vele drugs geven je mentaal geen rust
Je gaat vermageren doordat ze vaak geen honger gevoel geven	
Veel vatbaarder voor infectieziekten door het weinig eten en dus geen weerstand	

Positieve gevolgen

Drugs hebben geen positief effect op de mens.
Niet op korte termijn en niet op lange termijn.

Mentaal
Genotgevoelens
Het gevoel hebben dat je alles aankan

Sociaal isolement

Meeste handelingsverslavingen zijn alleen te beleven: sociale media, gokken, alcoholgebruik

Je gaat je schamen omdat je verslaafd bent.

- het is niet sociaal aanvaard: eetverslaving
- vereenzaming: gamen
- je beleeft het alleen omdat je verslaving door anderen niet geaccepteerd wordt of als anders wordt gezien.

Hulpverlening

Er zijn heel wat hulpverleningsinstanties en diensten die de persoon met verslaving kunnen helpen om van de verslaving af te geraken. Het is belangrijk dat de verslaafde tegen de verslaving vecht.

Instanties of personen die kunnen helpen bij een verslaving zijn:

- Familie en vrienden
- Druglijn
- Tabakstop
- Huisdokter
- Titularis/ leerkracht
- Acute opname ziekenhuis als je geen andere opties meer ziet

Bronvermelding

<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/caffeine.aspx#:~:text=Wie%20regelmatig%20te%20veel%20cafe%C3%AFne,om%20in%20slaap%20te%20vallen.>

<https://www.wezooacademy.be>

<https://netwerkmediawijsheid.nl/bitefile-sociale-media-en-welzijn/>

<https://www.druglijn.be/drugs-abc/gamen>

<https://www.mediawijs.be/nl/dossiers/sociale-media>

<https://www.eo.nl/artikel/9-feiten-en-fabels-over-alcohol>

<https://www.vnn.nl/meer-over-middelen/kenmerken-van-drugsgebruik/wat-een-verslaving>

MariekeHenndrickx