



NIEUWSBRIEF VERSLAVINGS HERSTEL GROEP

Nummer 14 • FEBRUARI 2010 • Nederland

LDS Family Services, Europe Area • Contact: BLACOEVW@LDSCHURCH.ORG

Gedrags- en chemische verslavingen

Verslavingen worden in twee groepen ingedeeld: of gedrags- of chemisch. Een gedragsverslaving betekent dat men afhankelijk is van een activiteit, die 'geluks-hormonen' produceert; deze persoon herhaalt dit gedrag regelmatig om het geluksgevoel te ervaren. Chemische verslaving betekent dat men afhankelijk is van een kunstmatig stimulerend middel, dat de hersenen aanzet om deze 'geluks-hormonen' te produceren. Het menselijk lichaam is niet in staat om zelf deze hormonen in zulke grote hoeveelheden te produceren en wordt daarom afhankelijk van de kunstmatige producten.

Gedrags- verslavingen

Elk gedrag, waar iemand zich voornamelijk op focust, waardoor men niet aan andere activiteiten toekomt, of dat de mens in de weg begint te zitten, wordt als een verslavend gedrag beschouwd. Een gedragsverslaving maakt dat de persoon uiteindelijk afhankelijk wordt van de activiteit, om een prettige sensatie in de hersenen te kunnen voelen. De persoon herhaalt de activiteit om weer het prettige gevoel te ervaren.

Veel voorkomende kenmerken van gedragsverslavingen zijn: 1. Dwangmatig aan de handeling denken. 2. Dwangmatig herhalen van de handeling, zelfs wanneer je het niet wilt doen en er ook van overtuigd bent, dat het je schade toebrengt. 3. Wanneer je er mee ophoudt, zijn er ontwenningssverschijnselen, zoals een heftig verlangen, onrust, paniek of depressie. 4. Geen controle hebben over het wanneer, hoelang, of hoe vaak je het gedrag voortzet. 5. Ontkenning van het probleem, zelfs wanneer anderen wel de symptomen zien.

Chemische verslavingen

In de categorie chemische verslavingen gebruikt de verslaafde een chemisch middel om dit prettige gevoel kunstmatig in de hersenen op te roepen. Een verslavend chemisch middel geeft gewoonlijk een groter geluksgevoel dan normale hersenactiviteiten of fysieke activiteiten. Daarom verlangen de hersenen naar dit middel, omdat dezelfde hoeveelheid genot niet door de hersenen geproduceerd kan worden zonder het middel.

Een verslaving ontstaat, doordat men onophoudelijk de negatieve neveneffecten van een substantie of een situatie wil bestrijden door terug te gaan naar deze substantie of situatie voor het oorspronkelijke prettige gevoel. Het verlangen naar een verslavend middel vloeit voort uit een behoefte om het dieptepunt, dat op een euforie volgt, te onderdrukken.

Tijdens het ontgiftingsproces en de herstelperiode ontstaan er in de hersenen pijn en paniek-

signalen door de stop op de toevoer van dopamine. Als we zouden stoppen met eten, dan zouden er in de hersenen ook soortgelijke signalen afgegeven worden. Als er geen drug meer wordt toegediend, dan komen de hersenen er achter dat ze niet doodgaan zonder kunstmatige toediening van dopamine en passen ze zich aan; dan gaan de pijn en paniek- gevoelens weg.

De 10 meest voorkomende verslavingen

Statistisch gezien zijn op het westelijk halfrond de volgende verslavingen het meest voorkomend:¹

1. Verslaving aan alcohol – een chemische verslaving
2. Verslaving aan tabak – een chemische verslaving
3. Verslaving aan drugs – een chemische verslaving
4. Verslaving aan gokken – een gedragsverslaving
5. Verslaving aan voedsel – een gedragsverslaving
6. Verslaving aan video spelletjes – een gedrags- verslaving
7. Verslaving aan internet – een gedragsverslaving
8. Verslaving aan sex en pornografie – een gedrags verslaving
9. Verslaving aan dwangmatig winkelen – een gedrags verslaving
10. Verslaving aan je werk – een gedragsverslaving

"Het is een illusie om volkomen controle over je leven te hebben. Pijn en ongemakken maken deel uit van je leven. We weten nooit precies van te voren hoe wij daarop zullen reageren. Verslaving wordt wel eens beschreven als een poging om controle te krijgen over deze oncontroleerbare onderdelen van je leven door een gedrag dat, al is het maar tijdelijk, een positieve verandering in je humeur aanbrengt."²

Tedere barmhartigheden

De profeet Joseph Smith heeft het volgende verklaard:

"Als de mensen maar enigszins lief en aardig tegen mij zijn, wat heeft dat een enorme invloed op mijn ziel, terwijl het tegenovergestelde de neiging heeft om alle scherpe gevoelens naar boven te halen en de geest terneer te drukken."³



Verwijzingen:

Deze nieuwsbrief is geen officiële publicatie van de Kerk. Met dank aan Dr. Leon Blake voor zijn bijdrage aan dit artikel.

1. The 10 Most Common Addictions, Brainz. Retrieved 7 Jan. 2010 from <http://brainz.org/10-most-common-addictions/>
2. Mutch, Patricia B. "Losing Control ... Take Charge of Your Life, part 6," *Vibrant Life*, November-December 1991. Herald Publishing Association, Gale Group 2004. Retrieved 27 November 2009 from http://findarticles.com/p/articles/mi_m0826/is_n7_v7/ai_11518224/
3. Joseph Smith, *History of the Church*, v.5, pp.23-24, in *Addiction Recovery Program – A Guide to Addiction Recovery and Healing*, 2005, p.5.