

Verslaving

April 2024

Inleiding

Sommigen veroordelen het, anderen begrijpen het niet goed, en weer anderen tonen begrip. De alledaagse blik op verslaving kan afhangen van ervaringen, cultuur en omgeving.

In de DSM-5 wordt verslaving beschreven als een stoornis waarbij mensen moeite hebben om hun gebruik van een stof of gedrag onder controle te houden, ondanks de negatieve gevolgen ervan. Deze stoornis wordt verdeeld in verschillende niveaus van ernst, afhankelijk van criteria zoals tolerantie, ontwenningssverschijnselen en voortdurend gebruik ondanks problemen.

In dit artikel een overzicht van verschillende invalshoeken op verslaving.



Tanja Bervoets is psychotherapeut en praktijkhouder van TB Psychologie te Maastricht.

Verschillende vormen van gebruik

Middelengebruik kent verschillende vormen. Misschien dat iemand in aanraking komt met een middel (bijvoorbeeld in een sociale context) en hier mee **experimenteert**.

Het is ook mogelijk dat iemand **gebruikt bij gelegenheden**, als reactie op stress of om positieve gevoelens te versterken. Hij of zij doet dit nog steeds op een gecontroleerde manier.

Het gebruik kan ook veranderen in **gebruik met risico**, en wordt onderdeel van een routine. Het wordt een vaste strategie om stress te verminderen of om problemen te vermijden. Iemand komt hierdoor in de problemen op zijn werk of in relaties.

Uiteindelijk is er misschien sprake van **misbruik van een middel**. Iemand blijft aan een middel of gedrag vasthangen ondanks negatieve gevolgen. Er kruipt steeds meer tijd in het middel bekomen, gebruiken of herstellen van het gebruik.

Het gebruik kan dwangmatig worden met verlies van controle. Er is sprake van **verslaving**. Men heeft steeds meer van hetzelfde middel nodig om het gewenste resultaat te krijgen. Iemand voelt zich ziek zonder het middel en blijft het gebruiken ondanks de negatieve gevolgen. Gebruik van een middel kent dus verschillende vormen en niveaus van ernst. Niet iedereen doorloopt dezelfde fases en tijdige interventie kan hierbij helpen om negatieve gevolgen te verminderen en herstel te bevorderen.





Addiction

April 2024

Introduction

Some condemn it, don't understand it and others show understanding. The everyday view of addiction can depend on experiences, culture, and environment.

In the DSM-5, addiction is described as a disorder in which people have difficulty controlling their use of a substance or behavior, despite its negative consequences. This disorder is divided into different levels of severity, depending on criteria such as tolerance, withdrawal symptoms, and continued usage despite the negative consequences.

In this article an overview of different perspectives on addiction.



Tanja Bervoets is a psychotherapist and owner of TB Psychologie in Maastricht.

Types of substance usage

Substance use comes in different shapes. Perhaps someone comes into contact with a substance (for example in a social context) and **experiments** with it.

It is also possible that someone **uses on occasions**, in response to stress or to reinforce positive feelings. He or she still does this in a controlled manner.

The use can also change to **use with risk**, it becomes part of a routine. The substance becomes a regular strategy to reduce stress or to avoid problems. As a result, someone gets into trouble at work or in relationships.

Someone could also misuse or **abuse a substance**. A person sticks to a substance or behavior despite the negative consequences. Someone spends more and more time obtaining, using or recovering from the use.

The use can become compulsive with loss of control. It has become an **addiction**. One needs more and more of the same substance to get the desired result. A person feels ill without the drug and continues to use it despite the negative consequences.

The use of a substance therefore has different expressions and levels of severity. Not everyone goes through the same phases, and timely intervention can help reduce negative consequences and promote recovery.



Wist je dat?

Sommigen genetisch gevoeliger zijn voor verslaving?

Dit komt door een gevoeliger "beloningssysteem" in de hersenen. Dit systeem stuurt het gedrag aan en vertelt ons wanneer we iets plezierig vinden (en dus moeten toenaderen) of onplezierig (en moeten vermijden).

Verslavende stoffen de werking van de hersenen veranderen?

Ze maken het brein gevoeliger voor stress, verminderen de controle en emotieregulatie en maken impulsiever. Dit maakt het dus ook moeilijker voor iemand om het gedrag te beheersen.

Ook wordt het brein net minder gevoelig voor natuurlijke beloningen (of positieve prikkels) waardoor mensen zich vaak "vlak" voelen en minder plezier op een natuurlijke manier beleven.

Aangeleerd gedrag nooit volledig verdwijnt uit de hersenen?

Je leert alleen nieuwe dingen bij, hierdoor hervul je ook gemakkelijker in het oude.

Gedrag dat onmiddellijk beloond wordt sterker wordt?

Gedrag dat beloond wordt zullen we van nature vaker doen. Iets wat onmiddellijk bestraft wordt is makkelijker om mee te stoppen. Natuurlijk komt de schade bij middelenmisbruik pas later. Dit heeft een impact op hoe moeilijk het is om het af te leren.

Het wordt pas echt moeilijk wanneer iets afwisselend beloond wordt (bv. bij een gokverslaving), men leert hier onbewust "langer vol te houden" en te wachten op de beloning.

Een middel soms gezien wordt als enige vriend of steunpilaar?

Een afhankelijkheidsproblematiek kan relaties breken waardoor iemand zijn cirkel steeds kleiner wordt of men enkel met foute contacten achterblijft. Een middel is er altijd. De persoon die het gebruikt bepaalt zelf wanneer het er is en dus ook wanneer er aan zijn behoeften voldaan wordt.

De uitdagingen in deze problematiek worden soms vergeleken met de uitdagingen van het kind tijdens de orale fase (Freud). Het kind dat enkele maanden oud is ontdekt hier de wereld met zijn zintuigen en mond. Het ontdekt dat er dingen zijn die plezier geven en dingen zijn die onlust geven. Het ontdekt dat het controle heeft over zijn eigen handelingen. Het ontdekt ook dat er ook anderen zijn die plezier (of troost) kunnen bieden (zoals bijvoorbeeld tijdens de borstvoeding de borst van de moeder). Al snel ontdekt het kind dat het niet bepaalt wanneer de ander er is. En dit is frustrerend. Het moet tijdens deze periode verschillende dingen leren zoals omgaan met frustratie, een scheiding tussen zelf en ander, het ontwikkelen van een beeld van de ander als een afzonderlijk persoon met eigen wensen en verlangens en een integratie van goede en slechte kwaliteiten in een persoon. Deze fase bereidt het kind voor op de anale fase (in de peuterpuberteit) waar het thema controle en de eigen ik centraal staat.



| Did you know?

Some people are genetically more susceptible to addiction?

This is due to a more sensitive "reward system" in the brain. This system controls behavior and tells us when we find something pleasant (and therefore should approach) or unpleasant (and should avoid).

Addictive substances change the functioning of the brain?

They make the brain more sensitive to stress, reduce control and emotion regulation, and make it more impulsive. This makes it more difficult for someone to control the behavior.

The brain also becomes less sensitive to natural rewards (or positive stimuli), which often makes people feel "flat" and experience less pleasure in a natural way.

Learned behavior never completely disappears from the brain?

You learn new things while the old is still stored somewhere. It is therefore easier to relapse into addiction than to learn a new addiction.

Behavior that is immediately rewarded becomes stronger?

By nature, we will express rewarding behaviour more often. Something that is punished immediately is easier to stop. Of course, substance abuse has an instant reward and later punishment. This has an impact on how difficult it is to unlearn this behavior.

It becomes really difficult when something is rewarded in an unpredictable way (e.g. in the case of a gambling addiction), where one unconsciously learns to "hold on longer" and wait for the reward to come.

An addiction is sometimes seen as an only friend or a sole pillar of support?

A dependency problem can break relationships causing someone's circle to become smaller, leaving them with mostly unhealthy connections. A substance is always present as a companion, the person who uses it decides when it is there and how their needs are met.

The challenges here can be compared to the challenges that a child faces during the oral phase (Freud). The child, who is a few months old, discovers the world here with his senses and mouth. It discovers that there are things that give pleasure and that there are things that give displeasure. It discovers that it is in control of its own actions. It also discovers that there are others who can also provide pleasure (or comfort) (such as, for example, during breastfeeding the mother's breast). Soon the child discovers that it does not decide when the other person is there. And this is frustrating. It has to learn various things during this period of time such as dealing with frustration, a separation between self and other, developing an image of the other as a separate person with its own wishes and desires and an integration of good and bad qualities into a person. This phase prepares the child for the anal phase (in toddler puberty) where the topic of control and self-determination becomes more central.



Wist je dat?

Familie- en sociale dynamieken een rol spelen bij het ontstaan en in stand houden van verslaving?

Binnen de familie worden coping vaardigheden aangeleerd, vinden soms disfunctionele communicatiepatronen plaats, of traumatische gebeurtenissen. Deze kunnen allemaal bijdragen aan verslavingsgedrag bij individuele leden.

Verslaving wordt beïnvloed door sociale factoren zoals peer pressure, de normen die de eigen groep heeft rondom middelengebruik, en de beschikbaarheid van middelen in de omgeving.



Vertrouwen een rol speelt in het herstel?

Het opbouwen en behouden van gezonde, ondersteunende relaties is een integraal onderdeel van het herstel. De omgeving kan helpen beschadigde relaties te herstellen en nieuwe, gezondere verbindingen op te bouwen. Terugval kan het vertrouwen bemoeilijken. Het is belangrijk dat familieleden en vrienden begrijpen dat terugval een normaal onderdeel van het herstelproces kan zijn en dat het herstelproces tijd en ondersteuning vergt.

Ongepaste hulp van de omgeving het erger kan maken?

De omgeving kan het gedrag minimaliseren of verdoezelen. Bijvoorbeeld door problemen op te lossen (geld lenen) of het wangedrag verhullen. Hierdoor kan de persoon met de verslaving moeilijker de ernst van het gedrag zien en de motivatie tot verandering verminderen.

Het goedkeuren of aanmoedigen van gedrag dat verband houdt met de verslaving, zoals deelname aan feesten waar drugs of alcohol worden gebruikt, kan de persoon met de verslaving het gevoel geven dat hun gedrag acceptabel is en hen aanmoedigen om door te gaan met hun schadelijke gewoonten.

Wanneer je als omgeving voortdurend de eigen behoeften opoffert (of veel tijd en energie) om de persoon met de verslaving te ondersteunen, kan dit leiden tot overmatige stress en frustratie bij de verzorger, wat op zijn beurt de situatie verder kan bemoeilijken en het herstelproces kan belemmeren.

Conclusie

Verslaving is een complex fenomeen waar verschillende factoren op inspelen.

Een ondersteunende en niet-oordelende omgeving kan mensen helpen om openlijk over verslaving te praten en de steun te vinden die ze nodig hebben om te herstellen.

Er bestaat zowel hulpverlening voor personen die worstelen met een verslaving en de omgeving die hen daar graag bij zou steunen.

Aarzel niet om professionele hulp te zoeken wanneer dit voor jou nodig is. Een artikel is niet hetzelfde als het aangaan van een persoonlijk traject.



Did you know?

Family and social dynamics play a role in the development and maintenance of addiction?

Coping skills are transferred within the family along with dysfunctional communication patterns or traumatic events. All of these can contribute to addictive behavior in individual members.

Addiction is influenced by social factors such as peer pressure, the norms that one's own group has surrounding substance use, and the availability of substances in the environment.



Trust plays a role in recovery?

Building and maintaining healthy, supportive relationships is an integral part of recovery. The environment can help repair damaged relationships and build new, healthier connections. Relapse can influence trust within a relationship. It is important for family members and friends to understand that relapse can be a normal part of the recovery process and that the recovery process takes time and support.

Inappropriate help from the environment can make it worse?

The environment can minimize or hide the behavior. For example, by solving problems (borrowing money) or covering up the misconduct. This makes it more difficult for the person with the addiction to see the severity of the behavior and reduce the motivation to change.

Condoning or encouraging behaviors related to the addiction, such as participating in parties where drugs or alcohol are used, can make the person with the addiction feel that their behavior is acceptable and encourage them to continue with their harmful habits.

When you, as an environment, constantly sacrifice your own needs (or a lot of time and energy) to support the person with the addiction, it can lead to excessive stress and frustration for the caregiver, which in turn can further complicate the situation and hinder the recovery process.

Conclusion

Addiction is a complex phenomenon that is affected by several factors.

A supportive and non-judgmental environment can help people talk openly about addiction and find the support they need to recover.

There is professional help for people who are struggling with addiction and the environment that would like to support them.

Don't hesitate to seek professional help when it's necessary for you. An article is not the same as a therapeutic trajectory.

