



Versla de Verslaving

life  beats

lyondellbasell

Versla de Verslaving

Verslaving, in welke vorm dan ook, is een wereldwijd begrip.

De consequenties ervan kunnen variëren van chronische ziekten tot ontslag en van financiële ondergang tot het verlies van relaties. Wat de consequentie ook is, het draagt in ieder geval niet bij tot gezond ouder worden.

- *“Verslaving- Als je iets, op elke moment, kunt opgeven zolang het maar volgende week is” – **Nikki Sixx***
- *“Als je kan stoppen, wil je het niet en als je wil stoppen, kan je het niet...” – **Luke Davies***
- *“Een herkenbaar kenmerk van het leven als verslaafde; “het onderhouden van je gewoonte wordt zo belangrijk dat je geen echte interesse meer hebt in andere dingen” – **Marian Keyes***

Het overwinnen van je verslaving zal je geestelijke en lichamelijke gezondheid direct verbeteren, ook op de lange termijn.

Jij kan de controle terug krijgen.

Wat zijn voorkomende verslavingen?

Verslaving – Wanneer een verkeerde lichamelijke of geestelijke gewoonte, zoals b.v. drugs, iets wordt dat bij ophouden ernstige ontwenningsverschijnselen veroorzaakt.-
Dictionary.reference.com

De meeste mensen denken aan alcohol als ze aan verslaving denken maar er zijn veel meer verslavingen die je leven kunnen beïnvloeden, zoals:

- Drugs, inclusief voorgeschreven medicatie, nicotine en cafeïne
- Winkelen
- Gokken
- Trainen
- Werk
- Internet, Gamers
- Stelen
- Eetstoornissen



Als jij, of iemand in je omgeving, geobsedeerd is door een activiteit of een verslavend middel gebruikt dat invloed heeft op de gezondheid en/of persoonlijke relaties en stoppen een probleem is, dan zou het wel eens om een verslaving kunnen gaan.

Signalen die op verslaving wijzen

Familie, vrienden en collega's kunnen een rol spelen bij het vaststellen van verslaving bij anderen. Hieronder staan een aantal signalen die mogelijk zichtbaar worden als iemand worstelt met een verslaving:

- Problemen op het werk zoals: verzuim, vermoeidheid en verminderde prestatie; in sommige gevallen kan iemand anderen vragen wat taken over te nemen.
- Kinderen en pubers kunnen problemen hebben op school en verminderde interesse in muziek, sport of hobby's.
- Ondanks lichamelijke klachten, verminderde geestelijke gezondheid en problemen om verantwoordelijkheden na te komen neemt de inname van alcohol en drugs toe.
- Ergernis als iemand commentaar geeft op het gedrag.
- Andere vrienden/vriendinnen
- Verwaarlozing van het uiterlijk en de hygiëne
- Afname van het concentratievermogen
- Overtredingen van de wet door alcohol- of drugsgebruik, zoals rijden onder invloed.
- Slapeloosheid of overdreven vermoeidheid.



Is er een probleem?

Als je denkt dat jij, of iemand die je kent, een probleem heeft zijn er diverse goede sites om vast te stellen of je hulp moet zoeken.

Probeer eerlijk te zijn tegenover jezelf; als je het probleem niet erkent kan je niet geholpen worden.

Het vaststellen van een diagnose kan natuurlijk alleen door een professional worden gedaan, maar de aanwijzingen hieronder kunnen een start zijn bij zelf- evaluatie:

- Heb je geprobeerd om te stoppen maar zonder succes?
 - Heb je het gevoel dat je lichamelijke of geestelijke problemen krijgt als je geen gehoor geeft aan je verslaving of gewoonte?
 - Lijden je dagelijkse bezigheden of je relaties onder jouw gewoonte(n)?
 - Lijdt je werk eronder?
 - Zijn er financiële problemen ontstaan?
-
- Zoektermen voor een diagnosestelling
 - [Drugs](#)
 - [Alcohol](#)
 - [Gokken](#)
 - [Internet gebruik](#)



Hulp zoeken

Als je het vermoeden hebt dat jij, of iemand waar je om geeft, verslaafd is en je wilt hulp zoeken zijn er gelukkig vele mogelijkheden.

- [Huisarts](#) – Kan doorverwijzen naar professionele hulp
 - [Arbodienst](#) – Kan doorverwijzen naar professionele hulp
 - [Gespecialiseerde organisaties voor verslavingszorg](#) – Er zijn vele organisaties die over brede kennis beschikken en hulp kunnen bieden op het gebied van verslavingen.
-
- [Regio Brabant; Novadic-Kentron.nl](#)
 - [Regio Rotterdam; Boumanggz.nl](#)



Iemand waarom je geeft is verslaafd, wat dan?

Belangrijk! Realiseer je dat je niet de enige bent die geconfronteerd wordt met verslaving in zijn omgeving. Ongeacht het soort verslaving zoek je een manier om ermee om te gaan. Je herkent jezelf misschien in een of meerdere van onderstaande voorbeelden: Zonder het te weten/willen stimuleer je misschien iemands verslaving door:

- Verantwoordelijkheden over te nemen.
- Uitvluchten te verzinnen, fouten of ongelukjes te verhullen voor de buitenwereld.
- Meegaan in hun uitvluchten.
- Financiële ondersteuning.
- Hun rommel opruimen.



Iemand waar je om geeft is verslaafd, wat dan?

Je helpt iemand niet door hen af te schermen van de negatieve gevolgen van hun verslaving.

De beste manier om te helpen is verslaafden te confronteren met de realiteit.

Zolang jij er bent om de situatie te redden zal de slechte gewoonte worden voortgezet.

Voor hulp kan je je wenden tot, een van de vele, professionele organisaties in Nederland. Heb je moeite deze te vinden ga dan naar je huisarts voor advies.



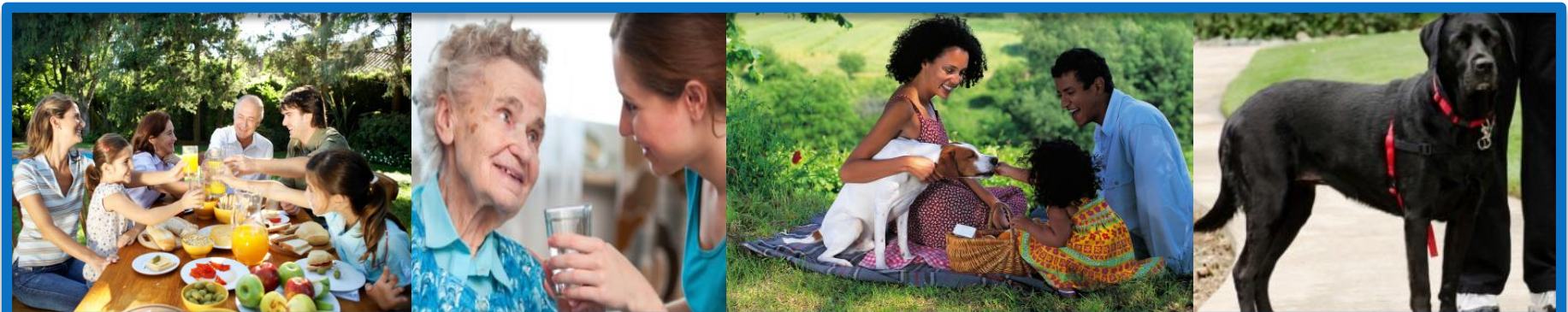
Waarom stoppen met een verslaving?

Voordelen van stoppen

Hulp zoeken lost wellicht niet al je problemen op maar het is een start om:

- Je te helpen bij het herstellen van relaties die door je verslaving een deuk hebben opgelopen.
- Je gedachten weer meer te richten op goede gewoonten en fijne dingen.
- Je financiën weer op orde te krijgen als deze ontregeld zijn door je verslaving.
- Je lichaam en geest te stimuleren om weer gezond te worden.

Bedenk eens wat jouw goede reden kan zijn om weer controle over je leven te krijgen?



Gezond ouder worden?

**Je hebt het deels zelf in de hand!
Start Vandaag!**



life  **beats**