

#MentalMonday – Ohne das kann ich nicht!



Ohne Kaffee wird man am Morgen nicht wach oder in der Pause braucht man erstmal eine Zigarette. Viele kennen das. Doch ab wann ist man eigentlich süchtig?

Süchte zeigen sich auf unterschiedliche Weise. Laut ICD-10 müssen zur Diagnose einer substanzabhängigen Sucht drei der folgenden Kriterien erfüllt sein.

- starker Wunsch oder eine Art Zwang eine Substanz zu konsumieren
- verminderte Kontrollfähigkeit (bzgl. Beginn, Beendigung und Menge des Substanzkonsums)
- körperliches Entzugssyndrom
- Toleranz (d.h. Dosiserhöhung ist notwendig, um die gewünschte Wirkung zu erreichen)
- fortschreitende Vernachlässigung anderer Vergnügungen oder Interessen zugunsten des Substanzkonsums, erhöhter Zeitaufwand, zum Substanzkonsum oder sich von Folgen zu erholen (vielleicht besser: erhöhter Zeitaufwand für den Substanzkonsum oder sich von den Folgen zu erholen)
- anhaltender Substanzkonsum trotz Nachweis schädlicher Folgen (körperlich und psychisch)

Solche Substanzen können neben illegalen Drogen, Tabak und Alkohol, aber auch Arzneimittel, wie beispielsweise Benzodiazepine, Schmerzmittel, Nasenspray und Psychostimulantien sein. Außerdem kommen auch nichtstoffliche Abhängigkeiten, wie Spielsucht und Internetsucht, vor.

Studien des Bundesgesundheitsministeriums zufolge rauchen in Deutschland 12 Millionen Menschen, 1,6 Millionen Menschen sind alkoholabhängig und ungefähr 600.000 Menschen weisen einen problematischen Konsum von Cannabis und illegalen Drogen auf. Geschätzt wird auch, dass ca. 2,3 Millionen Menschen von Arzneimitteln abhängig sind.

Doch was kann man tun, wenn man selbst, Freunde oder Familie betroffen ist? Die Sucht- und Drogenhotline der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist unter 01805 313031 rund um die Uhr für euch da!

