

Alcoholverslaving.

Alcoholverslaving is verreweg de grootste vorm van verslaving en treedt in alle lagen van de bevolking op. Omdat het middel een brede maatschappelijke acceptatie heeft, is de grens tussen probleem-drinken en verslaving moeilijk te duiden en vaak wordt de kans op verslaving onderschat. Alcoholisme is een sluipende ziekte, die, wanneer er niet tot een drastische verandering van levensinvulling wordt overgegaan, leidt tot lichamelijk en geestelijk verval en niet zelden tot de dood.

Wat is alcoholmisbruik?

We spreken van alcoholmisbruik wanneer iemand meer dan een normale hoeveelheid alcoholische drank tot zich neemt. Maximaal twee tot drie alcoholconsumpties per dag valt binnen de normale waarden, maar drinkt u per dag meer consumpties, of drinkt u een keer per week een grotere hoeveelheid, dan kunt u spreken van alcoholmisbruik.

De redenen die mensen aanvoeren voor hun alcoholmisbruik zijn zeer divers. Van feest tot verdriet, van stress tot verveling, uit onzekerheid of overmoed. Maar wat de reden ook mag zijn, zodra u meer drinkt dan de normale waarden, maakt u zich schuldig aan alcoholmisbruik.

Alcoholmisbruik in hogere sociale klassen.

Ondernemers en mensen die zelfstandig werken, maar ook mensen die werken in de media, of advocaten, artsen, accountants, politici en rechters. Veelal mensen die voor zichzelf de lat hoog leggen.

Er worden in deze maatschappij steeds hogere eisen gesteld. De snelheid waarmee moet worden geschakeld, de moordende competitie zowel binnen als buiten bedrijven, de economische spanningen en strijd aan de top leidt vaak tot stress en burnout verschijnselen waarvoor een uitweg wordt gezocht. Vaak wordt die uitweg gevonden in alcohol. Wat overigens niet hoeft te betekenen dat u verslaafd bent aan alcohol.

Van alcoholmisbruik naar verslaving.

Wanneer de grens van alcoholgebruik verschuift naar misbruik, ligt een drankverslaving op de loer. Alcoholverslaving kan snel volwassen vormen aannemen en ontwikkelt zich op drie fronten:

1. Psychisch > u ontwikkelt een onweerstaanbare behoefte aan alcohol
2. Lichamelijk > u ontwikkelt een steeds hogere tolerantie ten aanzien van alcohol
3. Sociaal > u gaat anders functioneren op werk en in vrije tijd.

Mensen met een alcoholverslaving zoeken steeds vaker personen en situaties die rechtstreeks te maken hebben met het verkrijgen van alcohol. Alcoholverslaving brengt grote schadelijke gevolgen met zich mee op psychisch, lichamelijk en sociaal vlak van de gebruiker, maar ook van zijn of haar omgeving.

Psychische gevolgen van alcoholverslaving.

Alcohol heeft tien minuten nodig om de hersenen te bereiken en te verdoven. Deze verdoving beïnvloedt de manier waarop zenuwen signalen aan elkaar doorgeven. Hoe meer alcohol u drinkt, hoe meer deze signaaloverdracht verstoord raakt. Hierdoor vallen remmingen weg, uw concentratie en geheugen vermindert en zelfkritiek verdwijnt.

Langdurig alcoholgebruik maakt u afhankelijk. Uw geheugen slaat situaties op waarin u alcohol gebruikt. Wanneer u aan deze situaties wordt herinnerd, door prikkeling, maar ook al bij het zien van foto's, vraagt uw geheugen weer om alcohol. Zo ontwikkelt zich een onweerstaanbare behoefte. Er is altijd wel een reden om een drankje te drinken en op de momenten dat u drinkt, kunt u niet meer stoppen.

Omdat uw zelfkritiek verdwijnt, zult u vrijwel altijd uw alcoholverslaving ontkennen. U denkt lange tijd dat u het drinkgedrag onder controle hebt, zelfs al wijst de praktijk anders uit. Angst, neerslachtige stemmingen, burn-out verschijnselen en verwardheid zijn symptomen die vaak gepaard gaan met alcoholverslaving.

Lichamelijke gevolgen van alcoholverslaving.

Wanneer u veel alcohol drinkt, ontwikkelt u een steeds grotere tolerantie ten aanzien van alcohol. Hierdoor hebt u grotere hoeveelheden drank nodig om in de roes te raken. Ontwenningssverschijnselen als misselijkheid, transpireren, slecht slapen en een angstig en gespannen gevoel treden steeds vaker op wanneer u geen alcohol nuttigt. Om deze verschijnselen kwijt te raken, drinkt u opnieuw alcohol en zo vindt u uzelf terug: belandt in de vicieuze cirkel van een verslaving. Langdurig alcoholmisbruik richt grote lichamelijke schade aan bij kwetsbare organen als de alvleesklier en de lever. Pancreatitis, levercirrose, hepatitis B en zelfs leverkanker zijn daar het gevolg van. Hartritmestoornissen, een hart- of herseninfarct, dementie of de ziekte van Korsakov, is vaak onderschatte schade aan uw hart en hersenen, die zelfs dodelijk kan zijn.

Sociale gevolgen van alcoholverslaving.

Door uw alcoholverslaving functioneert u niet meer zoals u zou moeten. Uw alcoholgebruik is verschoven van bijzaak naar hoofdzaak in uw leven. Dat in stand te houden, kost tijd en energie die u niet meer in uw werk of sociale omgeving kunt steken. Afspraken komt u niet na, uw uiterlijk verslonst, doelen worden niet bereikt en uw gevoel van eenzaamheid wordt vergroot omdat u druk bent met het verbergen en ontkennen van uw verslaving. Uiteindelijk wordt u in een neerwaartse spiraal meegetrokken die uitmondt in een totaal gebrek aan initiatief.