



ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZUM THEMA «SUCHT»

Die untenstehenden Links sind von uns geprüft und empfohlen. Wenn Sie mit einem unserer Link-Tipps nicht zufrieden sind, freuen wir uns über Ihre Kritik. Wenn Sie selber einen Link empfehlenswert finden, freuen wir uns natürlich über Ihre Information.

Link	www.sfa-ispa.ch
Betreiber/in	Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenfragen
Stichworte Inhalt	Informationen, Dokumentationen, Infobroschüren und Lehrmittel zu Alkohol und anderen Drogen
Link	www.drugcom.de
Betreiber/in	Deutsche Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Stichworte Inhalt	Informationen, Dokumentationen zu Alkohol, Drogen und andere Suchtformen
Link	www.suchtzentrum.de
Betreiber/in	Verein Suchtzentrum Leipzig
Stichworte Inhalt	Informationen, Dokumentationen zu Alkohol, Drogen und andere Suchtformen
Link	www.checkyourdrugs.at
Betreiber/in	Verein Wiener Sozialprojekte
Stichworte Inhalt	Informationen, Dokumentationen zu Alkohol, Drogen und andere Suchtformen
Link	www.suchtknacker.ch
Betreiber/in	Stiftung Suchthilfe St. Gallen, Suchtfachstelle
Stichworte Inhalt	Informationen, Dokumentationen zu Sucht allgemein und zu Alkohol, Drogen und andere Suchtformen im Speziellen
Link	www.know-drugs.ch
Betreiber/in	Verein Eve&Rave Schweiz, Schweizerische Fachstelle für Schadenminderung im Drogenbereich (FASD), Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA), Streetwork Zürich, Streetwork Biel, Verein Aware Dance Culture Biel
Stichworte Inhalt	Informationen, Dokumentationen zu Suchtmittel allgemein und verschiedensten Partydrogen im Speziellen

Was unterscheidet die Sucht vom Genuss?

Alles beginnt mit Genuss und die meisten bleiben auch dabei. Für einige aber wird der Genuss zur Sucht.

Genuss

Es gibt Vieles, das man geniessen kann: Sport treiben, Musik hören, Fernsehen, im Internet chatten, 'lädele', Süssigkeiten, ein feines Essen, Getränke usw. Geniessen heisst, etwas tun, das Spass macht und ein gutes Gefühl gibt. Man macht es freiwillig und lässt sich dabei auch genügend Zeit.

Missbrauch

Kennen Sie Situationen wie diese? Sie stopfen eine Tafel Schokolade in dich hinein, obwohl Sie eigentlich gar keinen Hunger haben. Sie kaufen sich ein neues T-Shirt, aus lauter Frust über eine schlechte Note oder ein misslungene Arbeit. Sie hocken bis tief in die Nacht vor dem Computer, obwohl Sie sich mit Freundinnen/Freunde treffen wollten. Im Moment hilft die Süssigkeit den Frust zu vergessen, das Fernsehen abzuschalten und Alkohol, die Zigarette oder der Joint zu entspannen. Kommt ein solches Verhalten aber regelmässig vor und benutzen Sie es, um Konflikten oder sonst unangenehmen Situationen auszuweichen oder diese zu vergessen, kann dieses Verhalten zur Gewohnheit werden (und damit gefährlich).

Gewöhnung

Gewöhnung heisst, dass Sie etwas immer wieder tun. Sie können nicht mehr ohne weiteres davon lassen. Der Griff z.B. zur Zigarette geschieht ganz automatisch. Sie sind dann erstaunt, dass Ihr Zigipäckli schon wieder leer ist.

Sucht

Beim Konsum von Suchtmitteln wird das anfänglich gute Gefühl immer schwächer. Um dieses Gefühl aufrecht zu erhalten, muss die Dosis gesteigert werden, sonst wirkt es nicht mehr und es können Entzugserscheinungen auftreten. Der süchtige Mensch kann nicht mehr frei entscheiden, ob er z. B. eine Zigarette rauchen möchte oder nicht. Die Einnahme des Suchtmittels oder die Ausübung der Suchttätigkeit wird zum Zwang. Sucht heisst also von etwas zwanghaft abhängig zu sein und zwar seelisch (psychisch) und meistens auch körperlich (physisch).

Quelle: www.suchtknacker.ch