

Wie entsteht eine psychische Abhängigkeit?

Dein Gehirn ist ein Belohnungsjäger

- Bei schönen Erlebnissen schüttet dein Gehirn Glückshormone aus
- Das fühlt sich gut an – du willst mehr davon
- Dein Gehirn merkt sich: „Das macht glücklich!“
- Mit der Zeit brauchst du immer mehr Input für das gleiche Gefühl



Foto: stock.adobe.com – elenabsi

Die Gewohnheitsfalle

- Wie bei deiner Lieblingssüßigkeit: Irgendwann schmeckt sie nicht mehr so intensiv
- Dein Gehirn gewöhnt sich an den „Kick“
- Normale, schöne Dinge machen weniger Spaß
- Du brauchst deshalb stärkere oder häufigere „Kicks“
- Es ist sehr schwierig, sich das wieder abzugewöhnen („psychische Abhängigkeit“)

Der Gruppeneffekt

- Du konsumierst mit anderen zusammen
- Es fühlt sich nach Gemeinschaft an
- Du hast Angst, „Freunde“ zu verlieren
- Freundschaften außerhalb dieser Gruppe werden unwichtiger

Die Gefühlsfalle

- Du nutzt die Substanz/das Verhalten, um:
 - Probleme zu vergessen
 - Stress abzubauen
 - dich besser zu fühlen
- Am Ende fühlst du dich aber oft schlechter
- Dadurch willst du noch mehr konsumieren
- Ein Teufelskreis entsteht

Wege aus der Abhängigkeit

- Finde andere Wege, um Spaß zu haben
- Sprich mit Menschen, denen du vertraust
- Lerne, mit schwierigen Gefühlen umzugehen
- Hole dir Hilfe, wenn du sie brauchst