Een gezond idee
van het
Maastricht UMC+

GEZONDHEIDS-UNIVERSITEIT

Leren over je lijf

Reeks 14: Ik ben toch niet gek?!

Monique Bongaerts Verslavingsarts Mondriaan

azM en Maastricht University werken samen onder de naam Maastricht UMC+

Maastricht UMC+ | Maastricht University

Gezondheidsuniversiteit

Een gezond idee
van het
Maastricht UMC+

Verslaving is een vriendschap zonder vriend

Connie Palmen

Gezondheidsuniversiteit

Een gezond idee
van het
Maastricht UMC+

Wat denk je?

Verslaving is probleemgedrag

Wat denk je?

Een verslaafde heeft te weinig wilskracht

Wat denk je?

De mens is niet het probleem, maar het middel

Wat denk je?

Verslaving is een ziekte

Wat denk je?

Verslaving is niet te genezen

Stigmatisering van mensen met een alcohol- of drugverslaving in de samenleving

- Schaamte, schuldgevoel
- Verminderd gevoel van eigenwaarde, eigen kracht en energie
- Barrière bij zoektocht naar een baan, woning , aangaan van vriendschappen en persoonlijke relaties.
- Niet krijgen van de juiste zorg…
- Verminderde kwaliteit van leven en welbevinden

……..Belemmering van deelname aan de samenleving

Inhoudstafel

- Wat is verslaving
- Soorten verslaving
- Wat zijn drugs?
- Waarom nemen mensen drugs?
- Verslaving een hersenziekte?
- Wie wordt verslaafd?
- Factoren die invloed hebben op het ontstaan van verslaving
- Gevolgen van verslaving
- Behandeling van verslaving

Sinds mensenheugenis is er de behoefte om invloed uit te oefenen op het eigen brein

- Psycho actieve werking van bepaalde planten (hennep, cocabladeren, papavers, tabaksplanten
- Het genot van alcohol werd eeuwen geleden al ontdekt uit het rottingsproces van overrijpe vruchten….
- Psycho-actieve stoffen worden gebruikt voor hun plezier (=genotsmiddel), om zich beter te voelen.

Psycho actieve stoffen = Verslavende stoffen = drugs

- Stoffen met een belonend karakter, dwz stoffen die je een goed/aangenaam gevoel geven (EUFORIE) “Het water loopt in je mond”
- Stoffen waar mensen als ze ze eenmaal hebben gehad voortduring aan moeten denken (CRAVING)
- Stoffen waar sommige mensen als ze het eenmaal kennen niet meer vanaf kunnen blijven (CONTROLEVERLIES)

Wat is verslaving

Is een chronische hersenziekte met een destructieve levensstijl voor de persoon en zijn omgeving.

belangrijke kenmerken:

- het dwangmatig zoeken en steeds meer gebruiken van een middel
- wervingsgedrag
- verlies van controle over de inname
- toenemende emotionele en gedragsmatige ontregeling
- onthoudingsverschijnselen als het middel niet beschikbaar is.
- craving= extreme zucht

Verslaving wordt beschouwd als hersenziekte omdat het de structuur en de werking van de hersenen verandert.

Soorten verslavingen

Alcohol

Drugs

Medicijnen (kalmeermiddelen, pijnstillers…)

Gedrag: gamen, gokken, seks, kopen, eten….

Wat zijn drugs

- Drugs = psychotrope stoffen die inwerken op de geest en het lichaam van de mens.
- Drugs beïnvloeden het gedrag, waarneming en gevoelens en kunnen verslavend werken.
- Drugs hebben een bepaalde uitwerking op de hersenen, waardoor ofwel de werkelijkheid anders wordt ervaren, ofwel een totaal nieuwe werkelijkheid wordt gecreëerd.

Drugs zijn stoffen die een invloed hebben op het menselijk bewustzijn en om die reden gebruikt worden

Wat zijn Drugs

- **Verdovende middelen;** zoals heroïne, morfine en opium, alcohol en GHB
- **Stimulerende middelen;** zoals cocaine en amfetamine
- **Hallucinerende middelen;** XTC,LSD en paddo's

Cannabis (wiet, hasj, marihuana) heeft meerdere effecten tegelijkertijd en kan zowel verdovend als hallucinerend werken.

Cannabis is een zeer onderschatte drug omdat het zowel fysiek als psychisch veel schade kan veroorzaken.

Cannabis is bij veelvuldig gebruik net zo gevaarlijk als harddrugs.

Wat zijn drugs

Hoe verslavend een drug is heeft te maken met:

- de eigenschappen van de drug
- de manier waarop het middel gebruikt wordt.
- de mate van gebruik.

het risico op afhankelijkheid na 1keer gebruik

- Tabak 32 %
- Heroine 23%
- Cocaine 17%
- Alcohol 15%

Bron: Trimbos

Manieren van gebruik: Roken

Manieren van gebruik: spuiten

© Can Stock Photo - csp6154156

Manieren van gebruik: snuiven

Manieren van gebruik: drinken of slikken

Belangrijke risicofactoren voor de start van het gebruik van middelen

- de beschikbaarheid en de maatschappelijke status van het middel.
- de persoonlijkheid van de gebruiker (introvert versus extravert, angstig versus spanningsbelust),
- Voorbeeldgedrag van de ouders
- de heersende jeugdcultuur en het gebruik van middelen door leeftijdsgenoten.

Wanneer worden alcohol, drugs, gamen, internet…… een probleem??

Als het niet meer recreatief gebruikt (kan) worden en het gebruik of game/internet gedrag iemands sociale leven beheerst en de relatie met naasten, sportprestaties of hobby's gaat beïnvloeden.

https://youtu.be/sGGN3d9z-A8

Stadia van gebruik

Je raakt niet zomaar verslaafd, dat kan soms jarenlang duren. (behalve tabak, heroine GHB)

E**xperimenteren**

Sociaal gebruik

Overmatig gebruik

Verslaving (

experimenteren

–Eerstegebruik

vaak op jongeleeftijd

nieuwsgierigheid, peer pressure...

–eerste alcohol in familiekring?

–eerste sigaret'om stoer te doen'

–bij uitgaan eerste contact met stimulerende middelen

Sociaal gebruik

- De gebruiker zoekt de positieve effecten van het middel
- Ingepast in het leven zonder dat men er last van heeft
- ‘sociaal alcoholgebruik’
- ‘Af en toe een jointje met vrienden

Overmatig en schadelijk gebruik

–Steeds grotere rol in het dagelijks leven

–Eerste ongemakken-incidenten(‘misbruik’)

–**Omgeving:** eerste opmerkingen

overbezorgdheid, veranderingen uitproberen, compenseren

–**Eigen reacties: schuld-en schaamtegevoelens?**

minimaliseren, rationaliseren, ontkennen, externaliseren

→ongemak weggenomen door verder gebruik

→weinig ontwikkeling van alternatieve copingsvaardigheden

→verandering van persoonlijkheid

Verslaving

–hele leven door gebruik beheerst

–schadelijke gevolgen op lichamelijk, psychisch en sociaalgebied.

- Werkverlies
- Relatiebreuk
- Lichamelijke crises

Kenmerkend voor verslaving

Tolerantie = gewenning

Onthoudingsverschijnselen

Craving

Craving

= ongecontroleerd verlangen om METEEN drug te gebruiken

- Ondanks slechte omstandigheden
- Rationele gedachten overboord

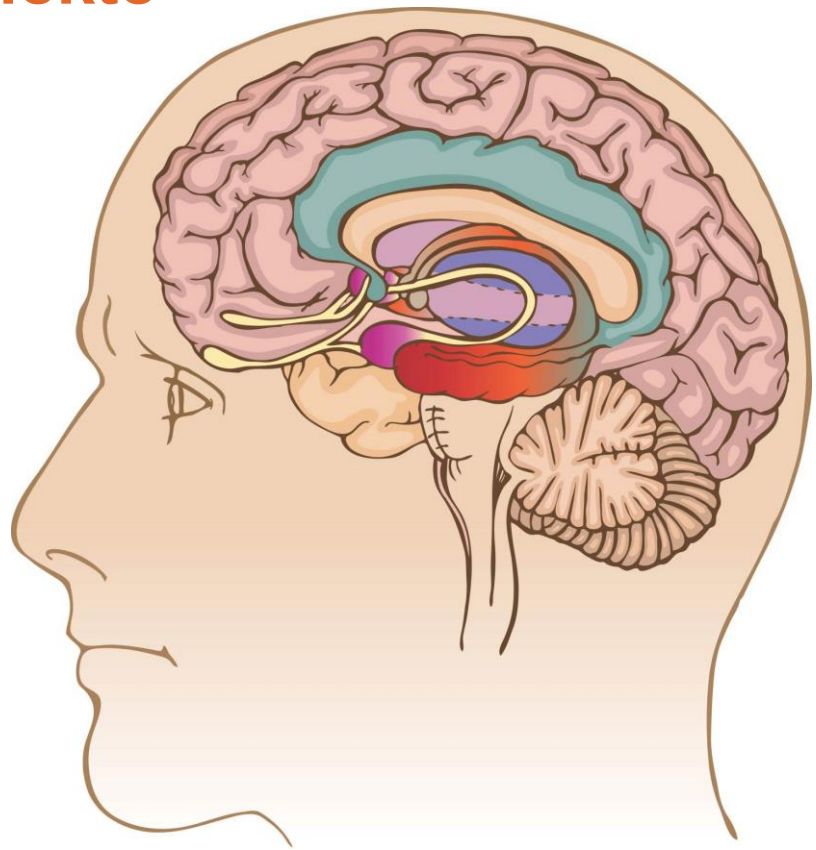
Craving

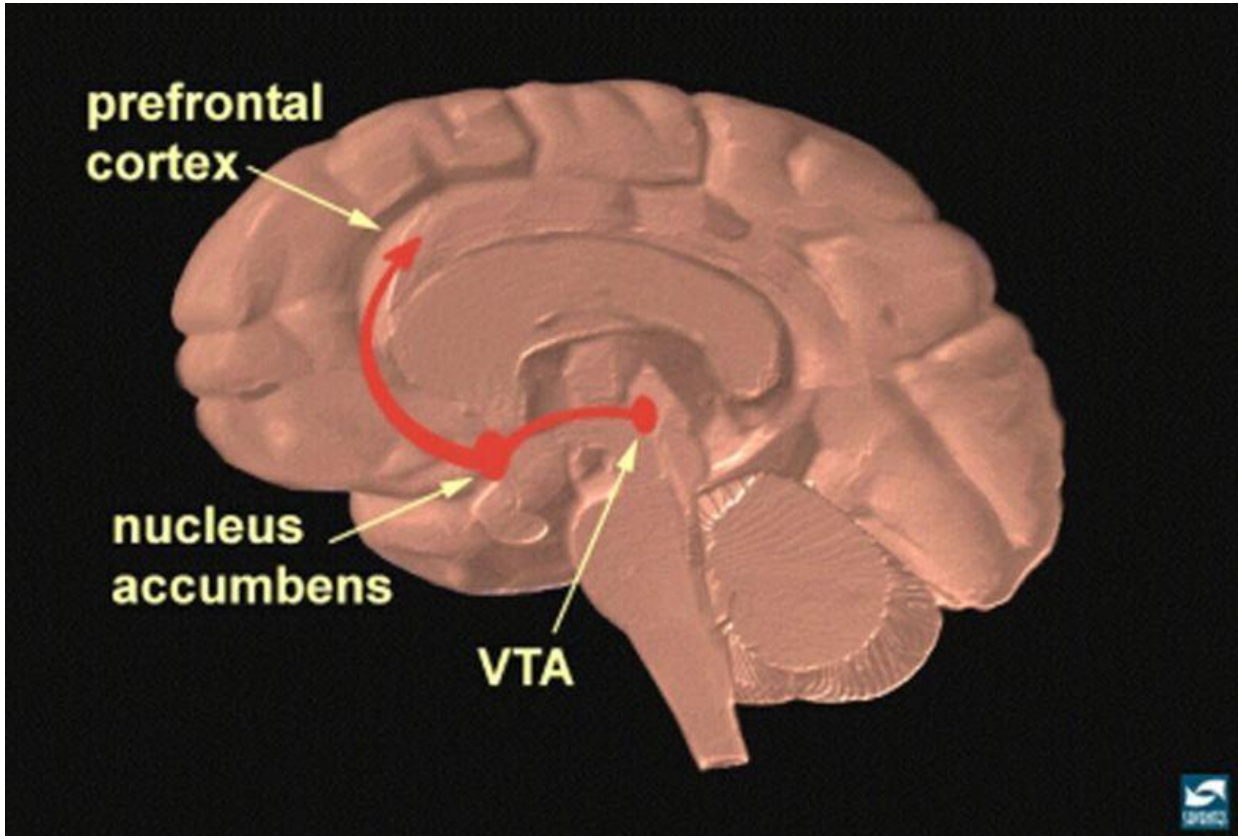
leidt tot **controleverlies** en **afhankelijkheid**

Verslaving is een hersenziekte

Bij het ontstaan van verslaving zijn verschillende delen van de hersenen betrokken:

- het beloningscentrum (geluksgevoel)
- het geheugen (herinneren van positieve ervaringen)
- de neocortex (afwegen, niet meteen toegeven aan verlangens)





Belangrijkste hersengebieden betrokken bij verslaving Bron: National institute on Drug Abuse (NIDA: http://www.nida.nih.gov/pubs/teaching/Teaching2/Teaching3.html)

beloningscentrum

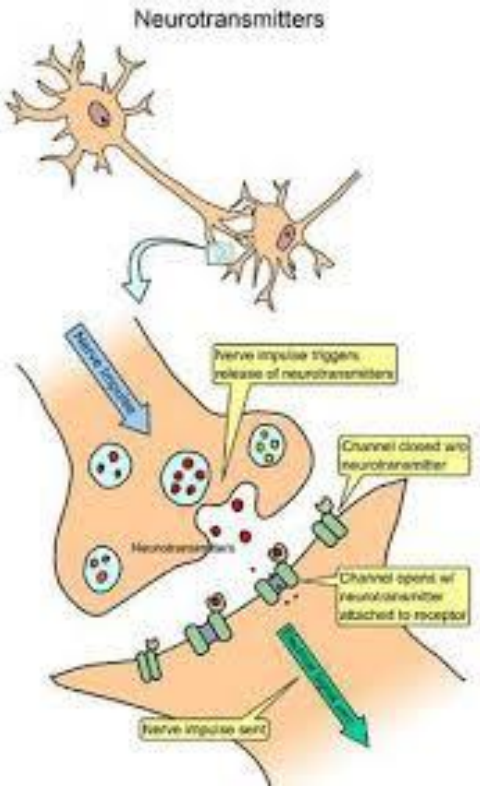
Het beloningscentrum in de hersenen zorgt ervoor dat bepaalde gedragingen met een prettig gevoel beloond worden. Het geeft gevoelens van plezier, zich beter voelen en het vermindert negatieve gevoelens.

Het beloningscentrum zit in de middenhersenen. De middenhersenen zijn ook betrokken bij instincten, verlangens, dorst, hongergevoel en emoties als woede en angst.

Alcohol en drugs zijn in staat om het beloningscentrum op een zeer krachtige manier te prikkelen. Om die reden ga je je na gebruik van drugs lekker voelen of ook minder slecht…

dopamine

Het beloningscentrum wordt geprikkeld door een bepaald stofje in de hersenen. Dit stofje heet dopamine. De meeste drugs zorgen ervoor dat dopamine op een directe of op een indirecte manier afgegeven wordt. De afgegeven dopamine wordt opgevangen door zogenaamde dopamine receptoren.



Verslaafden hebben minder dopaminerecptoren

Genetisch bepaald;

het voortdurende gebruik.

Genen

Een bepaald gen zorgt er voor dat er *minder* dopaminereceptoren zijn.

Het beloningscentrum functioneert dan minder goed waardoor iemand minder goed in staat is te genieten.

Bij een minder goed functionerend beloningscentrum zal het gebruik van drugs bij de betrokken persoon een zeer krachtige en positieve ervaring opleveren. Hierdoor zijn zij vatbaarder voor verslaving.

Deze genetische structuur is erfelijk bepaald.

Afname receptoren bij frequent gebruik

Door frequent gebruik van drugs neemt het aantal dopaminereceptoren af.

Hierdoor zal meer gebruikt moeten worden om het oorspronkelijke effect nog te kunnen voelen.

Zo kan langdurig gebruik blijvende veranderingen in het brein veroorzaken.

Het geheugen

Het positieve gevoel na gebruik (en de omstandigheden waaronder dit gebruik plaatsvindt) wordt door de middenhersenen in het geheugen opgeslagen.

Het vormen zeer krachtige herinneringen die later een sterke trek of verlangen kunnen oproepen en ligt terugval in gebruik op de loer.

De krachtige manier waarop de herinnering aan druggebruik door de middenhersenen wordt opgeslagen, zorgen ook voor een verandering van de hersenen.

De neocortex= nieuwe hersenen

= het rationele deel van de hersenen.

Een deel van de cortex heeft tot taak de conflicten tussen verlangens (verlangen naar het effect en de roes van drugs) enerzijds en rationele overwegingen (ik moet morgen werken) anderzijds in goede banen te leiden.

De middenhersenen zullen willen toegeven aan dit verlangen. De nieuwe hersenen zullen dit willen voorkomen.

Bij verslaafden functioneert de neocortex minder goed.

Door het voortdurende gebruik kan dit steeds minder goed functioneren.

Conclusie

Door een minder goed functionerend beloningssysteem en een minder goede controlesysteem zijn mensen vatbaarder voor verslaving.

De hersenen veranderen door gebruik en zo wordt iemand nog vatbaarder.

De hersenen van verslaafden functioneren dus anders.

Het beloningscentrum functioneert minder goed. Drugs prikkelen dit centrum op een zeer heftige manier (overprikkeling)

En het vermogen om met sterke verlangens om te gaan, gaat minder goed functioneren, controle valt weg.

https://youtu.be/QX_oy9614HQ

Wie wordt verslaafd?

Niet iedereen die drugs gebruikt, raakt verslaafd. Er bestaan grote individuele verschillen.

De hersenen van gebruikers hoeven niet vooraf gestoord te zijn om toch een hersenziekte ‘op te lopen'.

Wie wordt verslaafd?

Er zijn een aantal factoren die verslaving in de hand kunnen werken en elk van hen verhoogt het risico op een verslaving.

De combinatie van erfelijkheid en omgevingsfactoren heeft grote invloed op het ontwikkelen van een verslaving en/of verslavingsgedrag

De verhouding tussen genetische en omgevingsfactoren in de kwetsbaarheid voor ontwikkelen van verslaving, verschilt per individu

Deze kwetsbaarheden worden nog versterkt door bijkomende ontwikkelingspsychopathologie waar impulsiviteit en compulsiviteit een rol spelen

Het biospsychosociale model

Het biopsychosociale model gaat ervan uit dat verslaving ontstaat door het gelijktijdig werkzaam zijn van verschillende factoren:

– een biologische vatbaarheid (erfelijke factoren 40-60%)

– stoornissen in de persoonlijke ontwikkeling

– sociaal- maatschappelijke factoren.

Factoren die het ontstaan van verslaving vergemakkelijken

- Genetica
- Adolescentie
- Tekort aan kennis
- Gebruikende vrienden
- Gebruikende ouders
- Trauma
- Transculturele problemen
- gezinshomeostase
- gebrek aan ouderlijk toezicht
- schoolproblemen
- armoede
- temperament
- psychopathologie
- verwachtingspatronen

Verslavingsgedrag

Kenmerken:

impulsiviteit en

compulsiviteit

Impulsiviteit

Chronisch drugsgebruik leidt tot veranderingen in de prefrontale cortex waardoor goed afgewogen beslissingen nemen vaak heel moeilijk is, evenals plannen en impulsbeheersing

Dit leidt tot gedrag dat impulsief is, onbeheerst, overdreven en soms extreem gedrag, verlies van zelfcontrole, verminderd vermogen om bepaald eigen gedrag af te remmen

= impulsiviteit

Compulsiviteit

Chronisch drugsgebruik leidt tot veranderingen in de orbitofrontale cortex die belangrijk is in het nemen van affectieve beslissingen.

Dit kan leiden tot gedrag van moeilijk te controleren drang en dwang tot onmiddellijke en totale behoeftebevrediging

Gedrag vertoont vaak excessief of overmatig karakter: grenzeloos en obsessief bezig met drugs te verkrijgen, oogkleppen op hebben voor andere zaken in het leven

=Compulsiviteit

verslavingsgedrag

- Obsessief, dwangmatig en mateloos gedrag,
- Voortdurend bezig bent met het verkrijgen van het middel waar je enorm naar verlangt.
- Door liegen en bedriegen, manipuleren en criminele activiteiten leef je steeds meer in totale onverschilligheid voor je familie, vrienden….
- Het is gedrag waarvan de consequenties uiteindelijk steeds groter worden en je leven in steeds meer ontwricht.

Gevolgen voor de omgeving

Regelmatig drugsgebruik en verslaving heeft niet alleen negatieve gevolgen voor de gebruiker maar ook voor zijn of haar sociale omgeving en de maatschappij.

- verstoring van gezins- en familierelaties,
- problemen op school of op het werk,
- het veroorzaken van overlast of het vertonen van crimineel gedrag,
- negatieve invloed op het veiligheidsgevoel,
- kosten voor gezondheidszorg,
- ziekteverzuim en criminaliteit.

Gevolgen van verslaving

Chronisch gebruik leidt vaak tot ernstige neuro-biologische veranderingen in de hersenen.

Daardoor treden er ernstige beperkingen in het dagelijks functioneren van het individu op diverse levensterreinen: de lichamelijke gezondheid, het emotioneel en cognitief functioneren en het sociale leven”

Al deze domeinen interfereren duidelijk met elkaar en kunnen niet geïsoleerd worden van het verslavingsprobleem.

de interventies ten aanzien van personen met een verslaving moeten dus ook simultaan gericht worden op het biologische aspect, op de psychologische beleving, en op de sociale en relationele dimensie.

Het leven van de verslaafde patiënt ligt vaak in puin en daar hebben ze vele anderen bij nodig.

Hoe sneller men misbruik van middelen herkent en erkent hoe beter de prognose

https://youtu.be/nsx3NM_g5zo

Behandeling verslaving

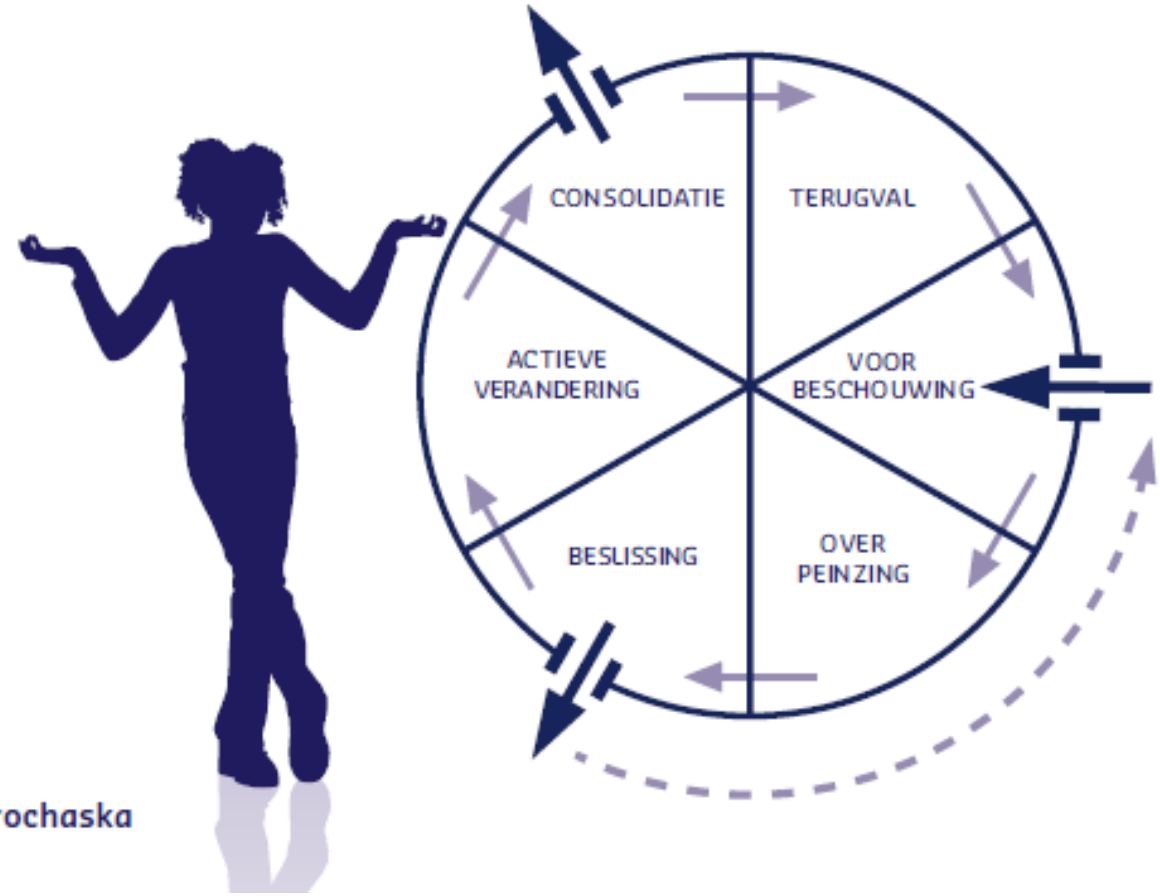
Chronisch aandoening waarbij de ziekte al lange tijd aanwezig is vooraleer er hulp gezocht wordt.

Bereidheid zijn tot gedragsverandering! Motiverende gespreksvoering

interventies: medicatie, psychotherapie en verbetering van sociale omstandigheden.

Gezondheidsuniversiteit

Een gezond idee
van het
Maastricht UMC+



Het model van Prochaska
en DiClemente

Motiverende gespreksvoering

Psycho-educatie

Detoxificatie

Behandeling verslaving

- Motiveren
- Psycho-educatie
- detox (klinische, thuis?)
- medische zorg, psychosociale hulp en therapie
- terugvalpreventie (individueel, groep met of zonder medicamenteuze ondersteuning)(klinisch ambulant) om te leren niet langer afhankelijk te zijn van middelen.
- hulp aan naasten
- zelfhulpgroepen

Behandeling comorbiditeit

- Psychiatrische stoornissen (persoonlijkheidsstoornissen, schizofrenie, depressie, ADHD, Autisme, LVB, Trauma…..)
- Lichamelijke problemen die ontstaan zijn door het gebruik

Verslavingsbehandeling = herstel

Gegeven de recente neurobiologische inzichten, bevestigd door teleurstellende behandeluitkomsten van veel abstinentiegeoriënteerde behandelingen, is de focus van behandelingen in toenemende mate verschoven naar het reduceren van de schadelijke werking van middelengebruik en het verbeteren van de kwaliteit van leven= streven naar herstel,

Leren leven met de beperkingen die aanwezig zijn en zoeken naar mogelijkheden binnen die beperkingen om een zo volwaardig mogelijk leven te kunnen leiden.

Terugvalmanagement bij herstel

Beloners en bekrachtigers moeten uitgebreid en toegankelijker zijn

Tevens kan daarbij gebruik worden gemaakt van de natuurlijke omgeving en kan het praktisch uitvoeren van nieuwe gedragingen actief wordt gestimuleerd.

(CRA)

Wat kan je doen bij mensen met een verslaving zodat ze hulp zouden zoeken

Wat niet doen..

- afkeuren en of beschuldigen (weerstand)
- Geen moraliserende bestraffende houding
- In discussie gaan
- Confronteren met uw eigen mening
- Overtuigen dat er een probleem is
- Het probleem relativeren
- Ongevraagd advies geven
- Te snel willen gaan

Wat wel doen

- Respect hebben – empathie
- Consequent grenzen stellen
- belangstellend, accepterend, tolerant, geduldig, diplomatische onderhandelaar, creatief, flexibel, vriendelijk, actief, doorzettingsvermogen, enthousiast
- helpen om zijn probleem/verslaving te erkennen en aanvaarden
- werken met realiseerbare en realistische doelstellingen

Gezondheidsuniversiteit

Een gezond idee
van het
Maastricht UMC+