

Verslaving of gewoonte

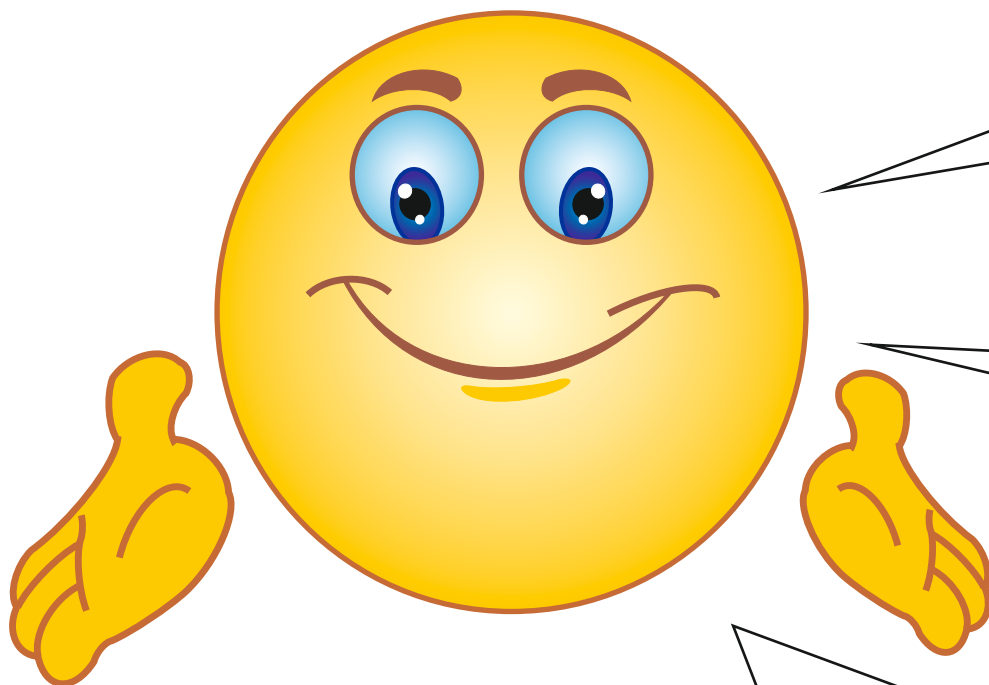
Bij een verslaving word je afhankelijk van een stof of van iets dat je steeds opnieuw doet. Een stof kan bijvoorbeeld zijn:

- alcohol
- drugs
- cafeïne
- nicotine
- suiker of snoep
- energydrink

Een handeling kan bijvoorbeeld zijn:

- gamen
- steeds op je telefoon kijken
- computeren
- gokken
- scrollen op sociale media
- steeds berichten sturen

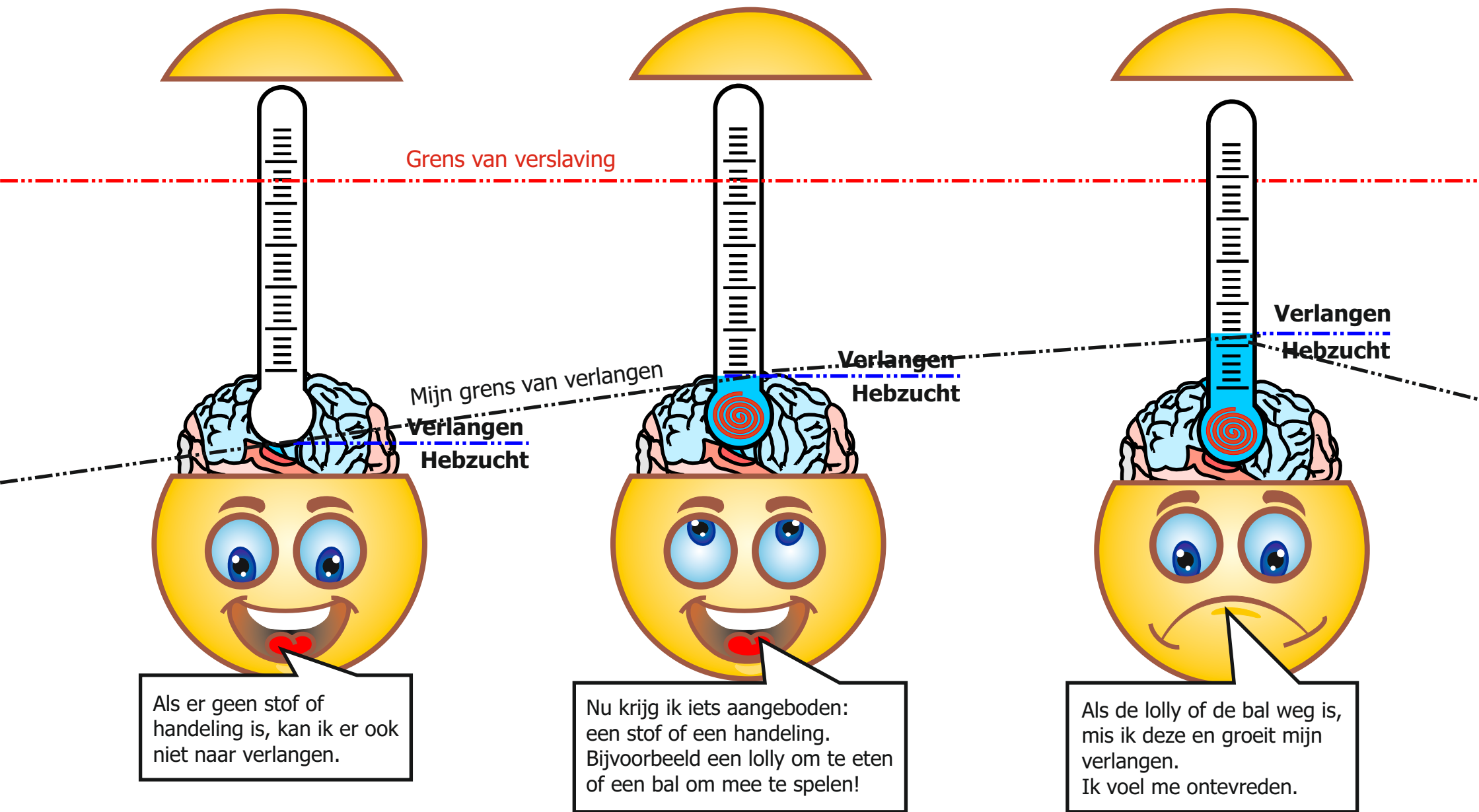
Soms hoort een stof én een handeling bij elkaar. Bij roken bijvoorbeeld steek je een sigaret op (handeling) en krijg je nicotine binnen (stof).

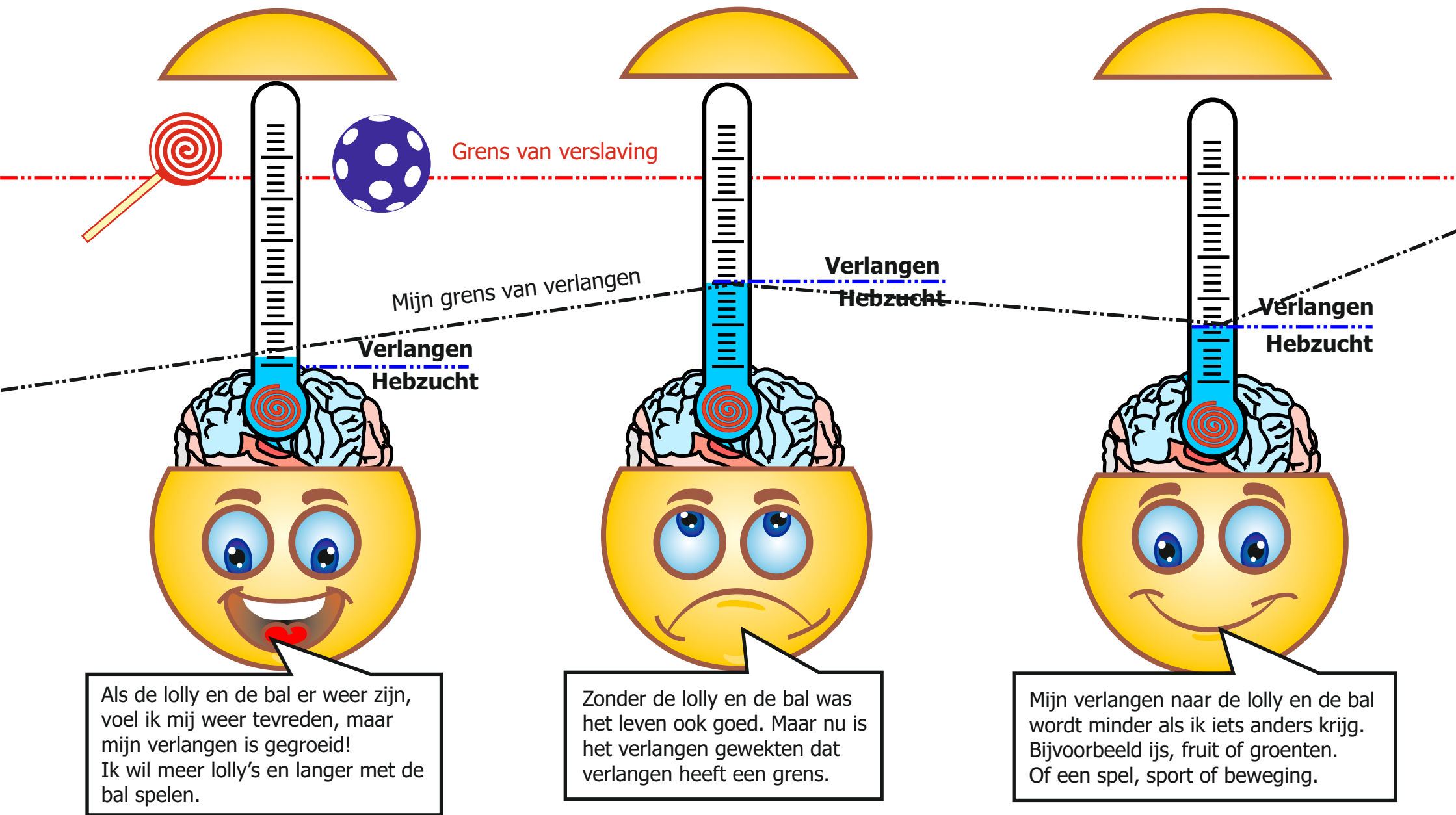


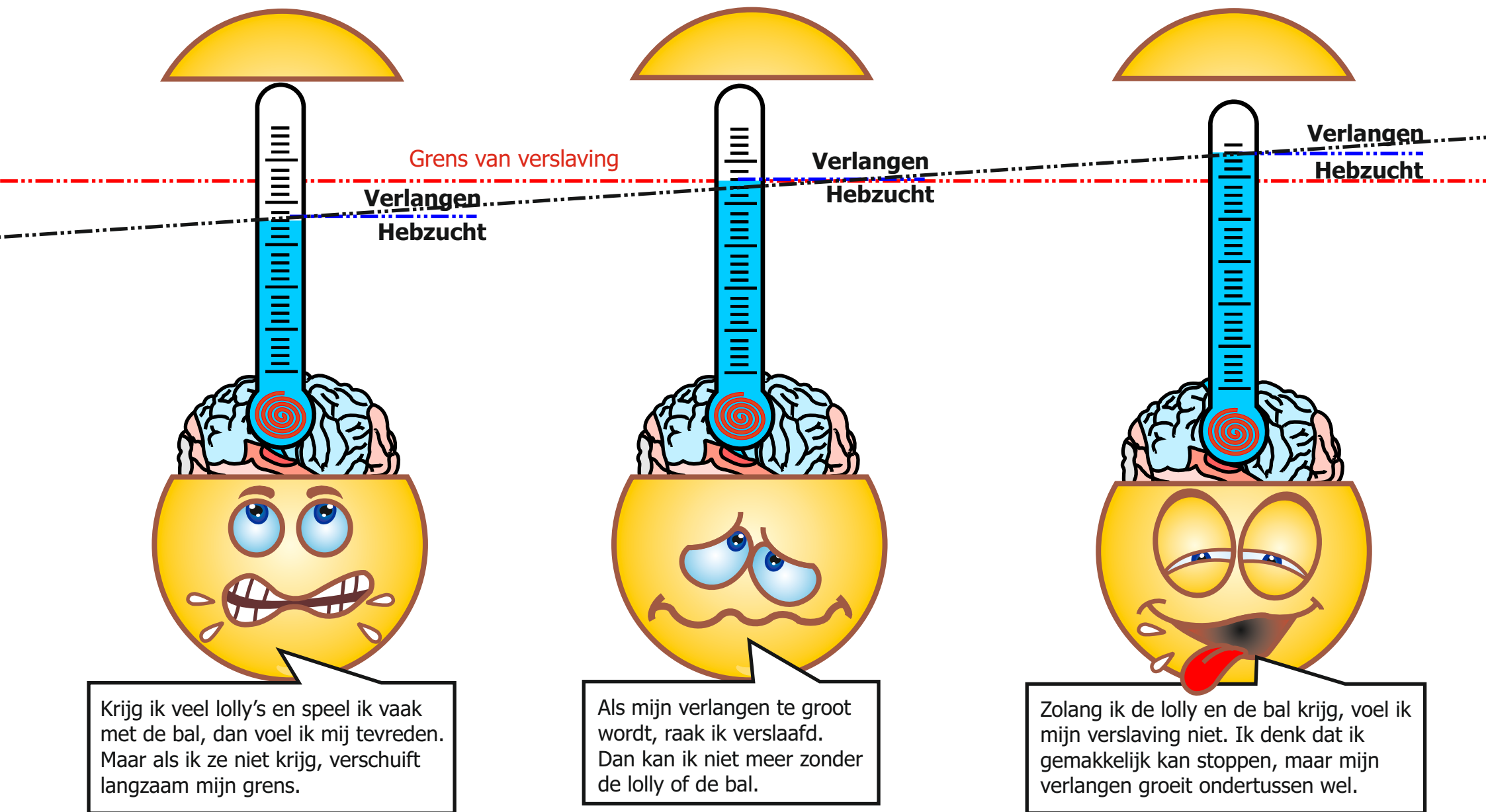
Gewoonte of verslaving?
Niet alles wat je vaak doet is meteen een verslaving.
Sommige dingen doe je gewoon uit gewoonte.

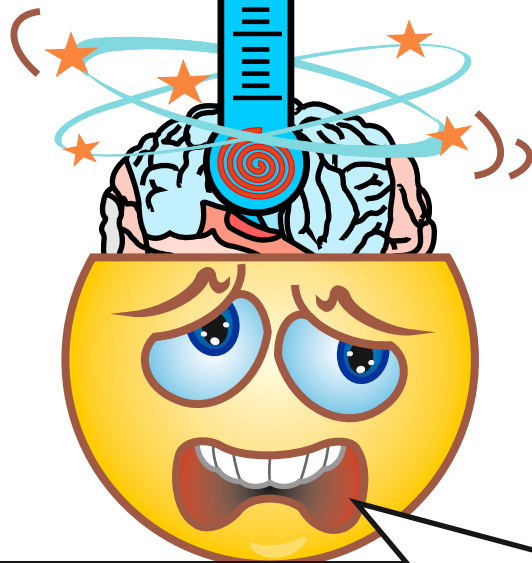
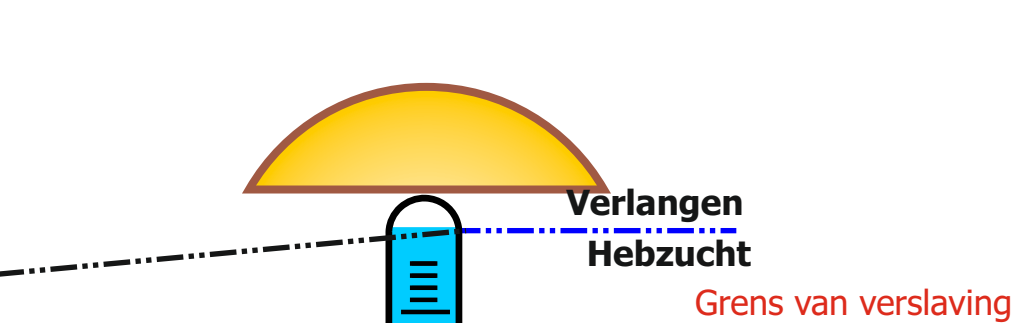
Bijvoorbeeld tandenpoetsen.
Dat heb je geleerd en het is goed voor je.
Je kunt er meestal makkelijk een keer mee stoppen of overslaan.

Ook andere gewoontes kun je meestal veranderen zonder grote problemen.
Bij een verslaving is dat veel moeilijker.
Dan blijf je sterk verlangen naar iets en blijf je eraan denken.

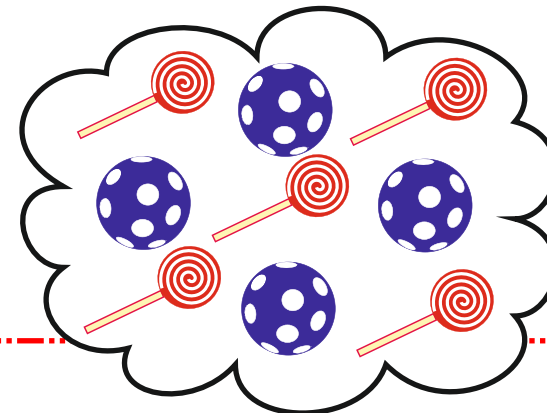








Ik krijg waarschuwingen en signalen dat het niet goed voor mij is. Mensen proberen mij te helpen, maar mijn verlangen voelt sterker. Ik praat het voor mijzelf goed en denk dat het wel meevalt.



Hoe meer mijn verlangen groeit, hoe meer het misgaat. Ik word lastig voor mijn omgeving, luister minder goeden lieg soms tegen vrienden of familie. Ik doe steeds meer om de lolly of de bal te krijgen. Mijn verlangen beheerst mij steeds meer. Nu begin ik te begrijpen dat ik verslaafd ben geraakt.