

Gefangen in der SUCHT

Teil 2



Drogen – vom Kick zum Horrortrip

Unter Rauschmitteln versteht man Stoffe, die einen veränderten Bewusstseinszustand hervorrufen und in der Lage sind, den Menschen in einen Rausch zu versetzen. Sie bewirken eine Änderung der Aktivität der Nervenzellen in bestimmten Hirnregionen, es kommt zu veränderter Wahrnehmung des eigenen Selbst und der Umwelt.

Wir unterscheiden:

- Cannabinoide
- Halluzinogene
- Opiode
- Kokain
- Psycho-Stimulanzien

Der Wirkstoff von **Cannabis** ist Tetrahydrocannabinol; er wird aus indischem Hanf gewonnen. Marihuana und Haschisch gehören in diese Gruppe. Ihre Wirkung setzt bereits nach wenigen Minuten ein und kann einige Stunden dauern.

Cannabis-Konsum führt zu:

- Euphorie
- Sorglosigkeit
- Gedächtnisstörungen

- akustischen und optischen (Pseudo)Halluzinationen
- Zeitgitterstörungen
- Anzeichen einer schizophrenieähnlichen Psychose
- Merkfähigkeitsstörungen
- Veränderungen im Zeit- und Raumerleben
- Denkstörungen

Körperliche Symptome sind:

- Mydriasis
- Tremor
- Feinhörigkeit
- Tachykardie
- Hypertonie
- Bronchitis
- psychomotorische Unruhe
- Bindehautentzündung
- Zwangslachen
- Gleichgewichtsstörung
- Appetitzunahme
- Mundtrockenheit

Chronischer Konsum endet in:

- Teilnahmslosigkeit
- Passivität
- Apathie

Komplikationen können sein:

- Horrortrip
- chronische Psychose
- Flashback

Cannabis wird oft als Einstiegsdroge benutzt, auf die weitere, härtere folgen.

Zu den bekanntesten **Halluzinogenen** gehören:

- LSD
- Angel dust
- PCP
- Meskalin

Das Ich-Erleben wird verändert, Entfremdungserlebnisse sind häufig. Die Stimmung reicht von euphorisch über dysphorisch bis hin zum Horrortrip. Halluzinogene erzeugen eine Veränderung in der Seele.

Der Rausch verläuft in vier Phasen:

- Innere Ruhe
- Veränderung der Orientierung und Wahrnehmung
- Angst und Depression
- Horrortrip

NIKOTIN
ALKOHOL
DROGEN
MEDIKAMENTE

Als Komplikation kann ein Flashback auftreten. Halluzinogene rufen Sinnestäuschungen hervor, die sogar zum Tod führen können. Da sie oft vermischt werden, also nicht sauber sind, kann es bereits mit der Einnahme von nur einer Tablette zu bleibenden Schäden kommen.

Opiode haben ein enorm starkes psychisches und körperliches Abhängigkeitspotential. Zu den Opiaten gehören:

- Heroin
- Codein
- Morphin

Sie werden gespritzt, geraucht, geschnupft oder oral eingenommen.

Dabei kommt es zur:

- starken Euphorisierung, dann Sedierung
- Steigerung des Ich-Gefühls, aber auch Dysphorie
- Verlangsamung von Motorik und Kognitionen
- Miosis

Bei einer Überdosierung:

- Koma
- Lungenödem

- Hypothermie
- Kreislaufkollaps
- Atemdepression und Bewusstlosigkeit
- schwere Intoxikation (kann tödlich verlaufen)

Chronische Auswirkungen sind:

- Leistungsabfall
- Depression
- emotionale Verflachung
- Suizidgedanken und Suizid
- Libidoverlust
- Amenorrhoe
- Gewichtsabnahme bis hin zur Kachexie
- Haarausfall und Hautblässe

Heroin wirkt beim ersten Mal wie ein psychischer Orgasmus. Dieser Zustand wird danach aber nie wieder erreicht. Es geht nur noch darum, die Entzugsschmerzen zu lindern.

Das Schlimme an Heroin ist:

- Frauen und Männer prostituieren sich oft, Kinder werden vernachlässigt – oft bis zu deren Tod
- Menschen rauben und morden zur Geldbeschaffung
- Abhängige bestehlen und belügen ihre Familienangehörigen
- über 80% der Abhängigen werden nach einem Entzug rückfällig

Kokain macht stark psychisch abhängig. Es wird gespritzt, geraucht oder geschnupft. Aus Kokain wird Crack gemacht. Nach der Einnahme kommt es für ein paar Minuten zu einem Rush mit:

- gehobener Stimmung
- Rededrang
- Glücksgefühl
- Libidosteigerung
- Hemmungsabbau
- Leistungssteigerung
- Reduzierung von Hunger, Durst und Schlafbedürfnis

Später schlägt es um in:

- Depression
- Reizbarkeit
- Angst
- Selbstvorwürfe
- Suizidgedanken
- Wahn und haptische Sinnestäuschungen

Körperliche Merkmale sind:

- Blutdruckerhöhung oder -senkung
- Mydriasis
- Gewichtsverlust, starke Abmagerung
- Kopfschmerzen und Übelkeit
- Schwindel
- Schwitzen oder Frösteln
- Ataxie
- Hyperreflexie

Chronische Auswirkungen:

- Apathie
- Affektlabilität
- soziale Desintegration bis hin zu Depravation
- körperliche und seelische Verelendung

Kokain kann bei Männern Impotenz auslösen, bei Frauen zu Fehl- und Totgeburten oder zu typischen Entzugssymptomen der Babys führen:

- Kleinwüchsigkeit
- Zittern
- Erbrechen
- Durchfall
- keine Gewichtszunahme
- Anfälle

Psycho-Stimulanzien sind:

- Amphetamine
- Methylphenidat
- Ecstasy

Sie erzeugen eine psychische Abhängigkeit und wirken wie Kokain. Genommen werden sie

- zur Leistungssteigerung
- zur Müdigkeitsverminderung
- als Appetitzügler
- als Doping bei Sportlern
- zur Eigenbehandlung bei Depression

Drogenbedingte Erkrankungen treten sehr häufig mit anderen psychischen Störungen komorbid auf.

Drogentherapie Die Therapie Drogenabhängiger lässt sich einteilen in:

- Kontaktaufnahme und Schadensminderung
- körperliche Entgiftung und Motivationsförderung
- Entwöhnungsbehandlung
- Substitutionsbehandlung
- Nachsorge





Sozialarbeiter gehen bewusst auf Drogenabhängige zu, stellen den ersten Kontakt her, verweisen auf geschützte Räume (Duschen, Notschlafstellen, medizinische Hilfe) und bemühen sich darum, den Drogenabhängigen zu einer Therapie und einem Neustart zu bewegen.

Der Abhängige wird umfangreich über seine Sucht, die Wirkungen und Auswirkungen seiner Droge(n) informiert. Entschließt er sich für einen Entzug, kommt es zur Entgiftungs- und Entwöhnungsbehandlung, die stationär durchgeführt wird.

Beim kalten Entzug wird die Droge abgesetzt und die Entgiftung nicht durch Medikamente gestützt. Beim warmen Entzug findet eine drogengestützte Entgiftung statt. Des Weiteren stehen eine medikamentengestützte Entgiftung sowie der forcierte Entzug (Turbo-Entzug) zur Verfügung.

Die Koffeinabhängigkeit: Kaffee – das schwarze Übel Die legale Droge Koffein gehört in Deutschland zur Alltagskultur: Man konsumiert sie täglich im Kaffee. Wie abhängig Menschen bereits von dieser Droge sind, erkennen wir daran, dass viele ihre Tasse(n) Kaffee zu bestimmten Tageszeiten einfach brauchen und ohne sie nicht mehr können. Der morgendliche Kaffee zum

Wachwerden, der obligatorische Kaffee nach dem Mittagessen, der Nachmittagskaffee zum Kuchen. Koffein ist außerdem enthalten im Tee, in Cola, im Kakao sowie in bestimmten Arznei- und Schmerzmitteln.

Die Wirkung von Koffein beeindruckt: Koffein verteilt sich innerhalb von fünf Minuten im ganzen Körper und wird sehr langsam abgebaut (fünf bis sechs Stunden). Koffein beeinflusst unsere Körpersysteme und wirkt anregend.

Koffein

- hält wach und verhindert Schlaf
- steigert die Ausdauer
- steigert die körperliche Leistungsfähigkeit
- verringert Kopfschmerzen

Daneben sind folgende körperliche Reaktionen messbar:

- Erhöhung des Blutdrucks
- harntreibende Wirkung
- vermehrte Produktion von Magensäure
- Hände zittern

Akute Gefahren von zu viel Koffeinkonsum:

- Übelkeit
- starke Erregung
- Herzrasen
- Schwindel
- Krämpfe

Langfristige Gesundheitsschäden von regelmäßig hohem Koffeinkonsum sind:

- chronische Schlaflosigkeit
- Magenbeschwerden
- Depressionen

Vom Genuss zur Abhängigkeit – das ist die Gefahr von Koffein. Eine körperliche Abhängigkeit entwickelt der Mensch im Schnitt ab drei Tassen Kaffee pro Tag. Bei Entzug von Koffein reagiert der Mensch meist mit Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Müdigkeit.

Die Schmerzmittelabhängigkeit – Onkel Doktor, bitte noch eins!

Schmerzmittel vermindern Schmerzempfindungen. Sie bestehen aus chemischen Verbindungen, die im Körper ähnliche Reaktionen auslösen. Der Schmerzmittelverbrauch in der ganzen Welt ist unvorstellbar groß. Allein in Deutschland werden pro Jahr über 180 Millionen Packungen verschrieben. Die Ärzte verschreiben – meist auf Anforderung der Patienten – Mittel überwiegend gegen Kopf-, Zahn- und Menstruationsschmerzen. Viele Schmerzmittel sind aber auch rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Der gelegentliche Einsatz von Schmerzmitteln ist ungefährlich, doch bei regelmäßigem Gebrauch kann es zu einer Abhängigkeit kommen. Menschen mit seelischen Problemen oder erheblicher Stressbelastung sind besonders gefährdet. Der Griff zur Tablette schafft schnell Abhilfe. Es entsteht eine seelische Abhängigkeit. Nach langem Schmerzmittelmissbrauch treten häufig Spätschäden (z. B. Magenblutungen oder irreparable Nierenschäden) auf.

Medikamentensucht Hier ist der Mensch nicht mehr in der Lage, auf ein oder mehrere Medikamente zu verzichten, auch wenn deren Einnahme medizinisch nicht mehr nötig ist. Die Medikamente verändern meist Wahrnehmungen, Gefühle und Stimmungen. Diesen Effekt nutzt der Medikamentenabhängige für sich aus. Um immer wieder die gewünschte Wirkung zu erzielen, muss auch meistens die Dosis gesteigert werden.

Medikamenteneinnahme ist gesellschaftlich akzeptiert. Das erschwert die Unterscheidung zwischen notwendigem Medikamentenkonsum und süchtigem Verhalten.

Wer ständig krankheitsbedingt Medikamente einnehmen muss und chronische Leiden hat,

sollte seinen Medikamentenkonsum immer vom Fachmann überwachen lassen. Auch zu empfehlen ist eine kritische Selbsteinschätzung, was Konsummenge und Wirkung der Medikamente betrifft.

Die drei häufigsten Sucht-Medikamentengruppen sind:

- Anregungs- und Aufputschmittel (Weckamine)
- Beruhigungs- und Schlafmittel (Tranquilizer)
- Schmerzmittel

Trotz der Warnung vor Risiken und Nebenwirkungen nehmen viele Menschen diese nicht ernst. Medikamente beeinflussen das seelische Empfinden sowie körperliche Funktionen. Über einen längeren Zeitraum eingenommen, können sie schwere Gesundheitsschäden verursachen.

Medikamentensucht entsteht durch positive Gefühle und Reaktionen, die das Medikament auslöst. Zuerst bekämpft der Patient mit dem Medikament seine Beschwerden, doch anstatt es dann abzusetzen, wenn die akuten Beschwerden weg sind, nimmt er es weiter. Da es ja vom Arzt verschrieben wurde, so denken viele, kann es ja nur gut sein und nicht schaden.

Folgen der Abhängigkeit sind u. a.:

- seelische Abstumpfung
- Konzentrationsschwächen
- Wahnvorstellungen
- Kreislaufzusammenbrüche (lebensgefährlich)

Viele Abhängige konsumieren verschiedene Medikamente. Oder sie kombinieren sie mit anderen Rauschmitteln, oft mit Alkohol. Alkohol verändert die Wirkung der meisten Medikamente. Unkontrollierbare Wirkungen der verschiedenen Präparate sind die Folge.

Erschreckend hoch ist der Medikamentenkonsum bei Kindern und Jugendlichen, die oft von ihren Eltern aus der Hausapotheke zwecks Leistungs- oder Konzentrationssteigerung, Stress- oder Angstbewältigung versorgt werden.

Im Sport ist Medikamentenmissbrauch als Doping bekannt. „Schneller, höher, weiter“ ist die Devise. Da viele Sportler keine Grenzen sehen und alles dafür tun, um der Beste zu sein, sind Todesfälle nicht selten, da die Einnahme dieser leistungssteigernden Mittel mit hohen Gesundheitsrisiken verbunden sind. Der Körper wird weit über seine Grenzen belastet und bricht irgendwann zusammen.

Der erste Schritt, um von Medikamenten loszukommen, ist die Einsicht in die eigene Sucht. Der Entzug sollte stationär ablaufen und beginnt mit der Behandlung der körperlichen Abhängigkeit. Dem Körper wird die Droge entzogen, er wird entgiftet. Danach wird die seelische Abhängigkeit behandelt. Der Patient muss lernen, andere Wege der Problemlösung zu finden, und erkennen, warum er abhängig wurde und ständig zu Tabletten griff.

Suchtvorbeugung Sucht hat etwas mit Selbstwertgefühl zu tun, besser gesagt, mit mangelndem Selbstwertgefühl. Wer mit seinem Leben nicht fertig wird, sucht einen Ausweg. Wenn er auf normalen Wegen keinen findet, greift er verzweifelt zu anderen (Not-)Lösungen. Diese scheinen im ersten Moment vielleicht hilfreich zu sein, stürzen den Betroffenen aber in die Sucht. Es ist eine psychische Labilität, die den Menschen anfällig macht, nach Suchtstoffen zu greifen. Ein Ausweg aus der traurigen Realität, Hoffnungslosigkeit, Ärger, Kummer und Schmerz.

Wer aber geistig stark ist und über ein gesundes Selbstwertgefühl verfügt, ist stark genug,

in solch kritischen Situationen nicht schwach zu werden, sondern konstruktiv nach geeigneten Lösungen zu suchen. Er gerät nicht in den Suchtkreislauf, da sein Selbstwert stark genug ist.

Unser Selbstwertgefühl entwickeln wir bereits in unserer Kindheit. Wer lernt, mit Problemen angemessen umzugehen und sein Leben aktiv zu gestalten, wird später in Krisensituationen keine große Anfälligkeit für Suchtstoffe zeigen.

Suchtvorbeugung heißt:

- Selbstständigkeit, Selbstachtung, Selbstfindung und Lebensfreude fördern
- Kommunikations- und Konfliktfähigkeiten stärken
- Aufbau der Ich-Stärke unterstützen

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Volkskrankheit Sucht viel schwerer einzuordnen ist als von vielen angenommen. Wer süchtig ist, nach was auch immer, ist kein freier Mensch mehr. Die Abhängigkeit bestimmt sein Leben. Er ist in der Spirale gefangen und gerät immer tiefer in den Suchtsumpf, was schwerwiegende Konsequenzen nach sich zieht. Psychische sowie körperliche Abhängigkeit sind therapeutisch zu behandeln.

Sucht ist immer ernst zu nehmen! Für unsere Kinder tragen wir eine Mitverantwortung. Unser Ziel sollte sein, sie so zu stärken, dass sie später keine Anfälligkeit für Suchtstoffe jeglicher Art entwickeln. Wer süchtig nach etwas ist, sucht etwas. Es ist ein Hilfeschrei, eine Labilität, die analysiert und behoben werden kann. Sucht ist eine Flucht, und wir Therapeuten können den Ausweg bereitstellen.



Abbas Schirmohammadi
Heilpraktiker für Psychotherapie, Personality Coach, Management-Trainer, Mediator

abbas.schirmohammadi@t-online.de