

Drogen und Medikamentenmissbrauch

Die Prävention beginnt zu Hause

Hast du oder jemand in deinem Leben mit einer Abhängigkeit von Drogen oder anderen Suchtmitteln zu kämpfen? Lerne, wie du die Signale erkennen und was du dagegen tun kannst.

Drogen- oder Alkoholsucht sind chronische Krankheit, die durch die gezielte Suche des Betroffenen nach Befriedigung und Erleichterung durch den Gebrauch von Rauschmitteln gekennzeichnet sind. Die Folgen der Reizwirkung von Drogen, die ein momentanes und kurzlebiges Vergnügen oder eine Schmerzlinderung bieten können, sind, dass sie zu einer unersättlichen Sucht werden, Schmerz und Leid bei den Angehörigen auslösen und eine Schwächung des allgemeinen Gesundheitszustandes des Konsumenten verursachen.

Mit Drogen sind nicht nur die meist illegalen Substanzen wie Kokain, Marihuana, Opium, Ecstasy oder Heroin gemeint, sondern auch verschreibungspflichtige Medikamente wie Opiode (Schmerzmittel), Beruhigungsmittel oder Amphetamine und sogar so alltägliche Substanzen wie Nikotin (Zigaretten) oder Alkohol. Während einige Personen deutlich anfälliger für die Entwicklung einer Sucht sind als andere, kann fast jeder von diesem Leiden überrascht werden.

Hier findest du einige wichtige Hilfsmittel zur Suchtprävention für dich selbst oder deine Angehörigen:

1 Das mächtigste Werkzeug ist die **Kommunikation und Fürsorge innerhalb der Familie:**

- Schafft einen sicheren Raum des Vertrauens und des Respekts um Probleme zu teilen.
- Entwickelt Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen.
- Gehe mit gutem Beispiel voran.
- Fördere gesunde Gewohnheiten.
- Erkenne persönliche Leistungen, Fähigkeiten und Fertigkeiten an.



2 Entwickle Zuneigung und baue gute **Verbindungen zu Freunden, Nachbarn, der Glaubensgemeinschaft** usw. auf.

- Umgebe dich mit Menschen, die dir ein gutes Gefühl geben und die vertrauenswürdig sind.



3 Entwickle oder fördere Aktivitäten, die **Ängste verhindern oder helfen diese zu kanalisieren:**

- Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit für körperliche Aktivität und / oder Entspannungsübungen wie Meditation (Bewusstsein schaffen).
- Suche nach Aktivitäten, bei denen du dich erfüllt fühlst oder die dir helfen, eine neue Fähigkeit zu entwickeln: Lerne eine neue Sprache, melde dich für einen Handwerks-Workshop an, verbringe Zeit damit, das zu tun, was du magst (malen, tanzen, basteln, usw.).



4 Aufklärung oder Schaffung eines Bewusstseins über die Folgen, die Tabak, Drogen oder Alkohol verursachen:

- Folgen auf körperlicher Ebene: Übelkeit, Erbrechen, Veränderungen der Gehirn- und Nervensystemfunktionen (Gedächtnis, Sprache, motorische Kontrolle, neurodegenerative Probleme, Halluzinationen, neuronaler Tod), Herzstörungen, Schwächung des Immunsystems, Unfruchtbarkeit, Atemprobleme, Schlaflosigkeit und Alpträume, Tod.
- Folgen auf emotionaler Ebene: Stimmungsschwankungen, Gereiztheit, Aggressivität, Verlust des Interesses an Aktivitäten, Angstzustände, Depressionen, Schizophrenie.
- Finanzielle Folgen: Geringe Leistung und Produktivität, Arbeitsplatzverlust, Schulden.
- Folgen auf familiärer und sozialer Ebene: Isolation, Abbruch von Beziehungen, illegales Verhalten.



5 Verwende **verschreibungspflichtige Medikamente sorgfältig.**

- Nimm niemals Medikamente ein, die dir nicht verschrieben wurden.
- Erkundige dich nach anderen Mitteln zur Schmerzbehandlung, wenn niedrige Dosen von Opioiden nicht mehr wirken.



Sieh dir dieses [Video](#) der Weltgesundheitsorganisation zum Thema Drogenmissbrauch an.



Warnzeichen einer Sucht:

- Starkes Verlangen oder Bedürfnis, die Substanz zu konsumieren.
- Die Steuerung des Verbrauchs ist schwierig.
- Entzugserscheinungen (Körperliche und psychische Symptome, die nach dem Absetzen oder der Einschränkung des Konsums der jeweiligen Substanz auftreten).
- Erhöhte Toleranz (die Dosis der Substanz erzeugt eine geringere Wirkung).
- Interessenabwendung, die nicht mit dem Konsum der Substanz zusammenhängen.
- Dauerhafte Verwendung der Substanz trotz klarer Wahrnehmung ihrer schädlichen Auswirkungen.

Wen kann ich um Hilfe bitten?

Suche die Telefonnummern von Diensten, Organisationen und anderen Initiativen heraus, die es in deiner Stadt oder deinem Land gibt, und wende dich an diese, bevor das Problem zu gross wird. Warte nicht, bis die Sucht noch unkontrollierbarer wird.

Haftungsausschluss: Die hier bereitgestellten Informationen stammen aus zuverlässigen Quellen, die jedoch in keinem offiziellen Zusammenhang mit WTW oder einem seiner Produkte stehen.