

Genuss oder Sucht Wie viel ist zu viel

Du weisst, wo du stehst

www.tipp.stadt.sg.ch
> Gesundheit
> Genuss Sucht

Drogen, Suchtmittel, Abhängigkeiten

Legale oder illegale Drogen Drogen beeinflussen das Nervensystem und machen süchtig: Alkohol, Amphetamin, Barbiturat, Benzodiazepin, Cannabis, Codein, Essen, Heroin, Koffein, Kokain, Morphin, Nikotin, Tabak ... (legal oder illegal siehe «tipp»-Flyer «Recht und Pflicht») **Nicht stoffgebunden** Auch Tätigkeiten können abhängig machen: Arbeit, Beziehung, Bücher, Chat, Essen, Einkaufen, Fernsehen, Handy, Hungern, Internet, Sammeln, Selbstverletzung, Sex, SMS, Solarium, Spiel, Sport ... **Schädlich oder nicht** Solche Stoffe und Tätigkeiten gehören zum Alltag. Manche gefährden damit Gesundheit und Wohlbefinden von sich selbst und ihnen Nahestehenden. Wie schädlich etwas ist, hängt ab von: wie viel, wovon, wie oft, wo, wann und weshalb.

*Sucht entwickelt sich schrittweise:
Genuss > Missbrauch > Gewöhnung > Sucht.*

Genuss oder Sucht

Genuss kann zu Sucht führen. **Genuss** Du treibst Sport, hörst Musik, schaut fern, chattest, shoppst, isst, trinkst ... Genuss, Spass, gute Gefühle ... freiwillig, du lässt dir genügend Zeit ... Geniessen ist gesund. **Missbrauch** Du stopfst eine Tafel Schokolade in dich hinein, obwohl du nicht hungrig bist. Du kaufst dir aus Frust über die schlechte Note irgendetwas. Du sitzt bis tief in die Nacht vor dem Bildschirm, obwohl du dich mit deiner Freundin treffen wolltest ... Im Moment kann Missbrauch von Ersatzstoffen oder -tätigkeiten vergessen, abschalten, entspannen helfen. Tust du es immer wieder, gefährdest du dich. **Gewöhnung** Weichst du regelmässig unangenehmen Situationen wie Konflikten mit Ersatzstoffen oder -tätigkeiten aus, gewöhnst du dich: Du kannst nicht mehr einfach ohne, das Päckli ist schon wieder leer, es geschieht automatisch ...

So spielst du mit dem Feuer. **Sucht** Bei Suchtverhalten erlebst du das anfänglich gute Gefühl immer schwächer. Du steigertest die Dosis, um die Wirkung aufrechtzuerhalten. Möglicherweise bemerkst du Entzugerscheinungen: Unruhe, kalten Schweiß, Zittern ... Als süchtiger Mensch kannst du nicht mehr frei entscheiden. Das Suchtmittel einzunehmen oder die Suchttätigkeit auszuüben wird zum Zwang. Und das, obwohl du die schädlichen Folgen vielleicht sogar erkennst. Andere Interessen vernachlässigst du immer mehr. Sucht ist eine Krankheit. Sie ist behandelbar.

Sucht ist, wenn du von etwas zwanghaft abhängig bist: seelisch (psychisch) und meistens auch körperlich (physisch).

Kein Suchtverhalten ohne Risiko

Je sicherer du auf deinen Füssen stehst und lebst, desto kleiner ist deine Suchtgefahr. **Persönlich** Konfliktfähigkeit, Stärke, Selbstwert, Lebenssinn ... **Umfeld** Familie, Beziehungen, Vorbilder, Vereine, Schule, Lehrstelle, Arbeit ... **Sucht, Suchttätigkeit** Erhältlichkeit, Auslebarkeit, Preis, Wirkung, Schäden ... Wer mit Suchtverhalten versucht Probleme zu verdrängen oder sich besser zu fühlen, lebt besonders gefährlich. Je länger und häufiger, desto eher gibt es Probleme: in der Schule, bei der Arbeit, im Strassenverkehr, gesundheitlich, finanziell, zwischenmenschlich ... **Suchtmittel** Einige Suchtmittel führen besonders schnell zu Problemen. Mischkonsum, auch mit Alkohol, ist unberechenbar und gefährlich. > www.tipp.stadt.sg.ch > Gesundheit > Genuss Sucht

Notbremse ziehen

Traurig, wütend, belastet, ängstlich, schlecht gelaunt ... Dient dir Suchtverhalten, dich besser zu fühlen und zu entlasten? Findest du schlecht andere Wege? Misslingt es dir, dein Suchtverhalten zu stoppen oder zu bremsen? Beobachte dich, führe ein Suchttagebuch, liste Vor- und Nachteile deines Suchtverhaltens auf. Macht es dir Schwierigkeiten, es zu beeinflussen, zögere nicht und hole dir Unterstützung. **Unterstützung** Neue Möglichkeiten können sich ergeben, wenn du mit einem Menschen redest, dem du vertraust. Vielleicht redest du lieber mit einer Person, die nichts mit deinem Leben zu tun hat, und suchst professionelle Unterstützung, die dir Freunde/Freundinnen nicht geben können: gratis und anonym (Adressen unten). Hilfe anzunehmen ist nichts, wofür du dich schämen musst. Wichtig ist, dass du dir holst, was du brauchst, damit es dir wieder besser geht. ... **ist süchtig** Bereitet dir ein Freund/eine Freundin, deine Mutter, dein Geschwister Sorgen ... Schau nicht weg. Sprich ihn/sie auf sein/ihr Verhalten an, vertraue dich jemandem an. Wenn du helfen möchtest, aber nicht recht weisst wie, hole dir professionelle Unterstützung:

Adressen

Suchtfachstelle Brühlgasse 15, 9004 St.Gallen, 071 245 05 45, www.stiftung-suchthilfe.ch: Information, Beratung **Schulärztlicher Dienst Stadt St.Gallen** Bahnhofplatz 7, 9001 St.Gallen, 071 224 56 97, www.schulgesundheits.stadt.sg.ch: Information, Beratung **Jugendsekretariat Stadt St.Gallen, Beratung** Schwertgasse 14, PF 345, 9004 St.Gallen, 071 224 56 78, www.js.stadt.sg.ch: berät in persönlich schwieriger Situation **Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienste** Brühlgasse 35/37, 9004 St.Gallen, 071 243 45 60, www.kjpd-sg.ch: Zweigstelle für Jugendliche bis 18 Jahre **Jugendmedizin, Ostschweizer Kinderspital Sprechstunde** Dr. med. Josef Laimbacher, Claudiusstrasse 6, 9006 St.Gallen, 071 243 71 11: berät psychologisch-medizinisch mit Zuweisung von Haus-, Schularzt oder Beratungsstelle **Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen** Frauenzentrale, Lämmlisbrunnstrasse 55, 9000 St.Gallen, 071 222 22 63, www.selbsthilfe-gruppen.ch: erst ab 18 Jahren empfohlen **Suchttherapie, Psychiatrische Klinik** Zürcherstrasse 30, 9500 Wil, 071 913 11 11, www.psychiatrie-nord.sg.ch: Beratung, Entzug ab 18 Jahren von Medikamenten, Alkohol, illegalen Suchtmitteln

Buch

Rausch und Risiko Drogenratgeber für Jugendliche und Eltern, Dani Winter, Beobachter, Zürich 2003, ISBN 3 85569 271 8

«tipp – infos für junge leute»

Katharinengasse 16, 9000 St.Gallen, 071 224 62 08, tipp@stadt.sg.ch, www.tipp.stadt.sg.ch: hier kannst du alles fragen, Mo–Do 13–18⁰⁰, 50m hinter McDonalds am Marktplatz, Internetzugang und Unterstützung bei deiner Informationssuche, gratis, wenn du 13–22 Jahre alt bist, in der Stadt St.Gallen wohnst, arbeitest oder zur Schule gehst