



## Heb je een verslaving gecreëerd door stress?

Iedereen is uniek en iedereen reageert anders op stress. Wat voor de één stressvol is kan voor iemand anders normaal zijn. Het effect van stress op het lichaam verschilt ook per persoon. Wel zijn er aanwijzingen dat sommige personen door stress gevoeliger zijn voor verslavingen. Verslavingen ontstaan door tal van redenen.

In het geval van stress kan iemand een middel tot zich nemen om de stress te onderdrukken. Wat je veel ziet is dat het in feite de bron van stress niet elimineert maar gewoon de effecten van stress vermindert of uitschakelt.

Maar het is van tijdelijke aard: want zodra een middel is uitgewerkt komt het onaangename stressgevoel terug. Vaak neigen personen naar nog een keer innamen van het middel. Of er nu sprake is van lichamelijke verslaving of psychische verslaving, personen willen simpelweg geen stress voelen.

In veel gevallen leidt een verslaving tot allerlei andere problemen. Deze problemen vallen meer op dan de problemen ontstaan door stress. Veel denken dan dat de verslaving de bron is van alle ellende. Sommigen zoeken hulp voor hun verslaving maar in feite moet er ook worden gekeken naar de oorzaak van de verslaving. Het heeft weinig nut om af te kicken maar met je zelfde stressvolle situatie te blijven zitten.

Hoe weet je of jouw verslaving ontstaan is door stress?

- Had je voor dat je middelen ging gebruiken een stressvolle periode?
- Heb je gemerkt dat je bij het innemen van een middel je problemen voor even vergeet?
- Ben je een middel steeds vaker gaan innemen om je gevoel van stress op zij te zetten?
- Heb je in de tussentijd geprobeerd je bron van stress aan te pakken?
- Als je jouw bron van stress niet hebt aangepakt, vraag jezelf even af waar dat door komt.
- Stel je het aanpakken van je stress uit doordat je continu een middel neemt?
- Heb je jezelf wel eens voorgenomen om het middel niet meer te gebruiken?
- Denk je wel eens na over hoe je eigenlijk zou moeten stoppen met dat middel?
- Ben je bereid om jouw stressbron aan te pakken zodat je jouw leven weer in orde krijgt?

Iedereen heeft een unieke situatie. Bovenstaande vragen zijn er om je te laten reflecteren op jouw situatie en hoe die is ontstaan. Zit je er echt mee en kom je er niet uit, zoek dan hulp. Je hoeft niet gelijk naar een professional. Misschien kun je er in je directe omgeving met iemand over praten en kun je met tips op deze website jouw situatie weer onder controle krijgen.