

## OÖG-Gesundheitsquiz November 2020

### Abhängigkeiten – Sucht hat viele Gesichter

Testen Sie Ihr Wissen rund um das Thema Sucht und erhalten Sie weiterführende Informationen.

#### Frage 1: Was charakterisiert eine Sucht?

Antwort 1: Das Verlangen nach einer Substanz

Antwort 2: Das Verlangen nach einem Erlebniszustand

Antwort 3: Aus Spaß etwas immer und immer wieder tun zu wollen

Richtige Antwort:

Sucht charakterisiert sich im Verlangen nach einem Erlebniszustand, der entweder durch eine Substanz oder aber auch durch gewisse Tätigkeiten erlangt wird, was zu einer subjektiven Befriedigung führt.

#### Frage 2: Wozu kann eine unbehandelte Sucht führen?

Antwort 1: Zu körperlichen und psychischen Erkrankungen bis zum sozialen Aus

Antwort 2: Zu einem besseren Leben, weil man durch die Sucht Befriedigung erlangt.

Antwort 3: Zu vielen Sozialkontakten, weil man sich mit anderen Suchtkranken zusammentut.

Richtige Antwort:

Wird eine Sucht nicht behandelt, können sich früher oder später schwere körperliche und psychische Erkrankungen entwickeln. Dies kann soweit führen, dass SuchtpatientInnen sich sozial komplett isolieren und sogar an der Sucht versterben.

#### Frage 3: Welche Sucht ist in Österreich am weitesten verbreitet?

Antwort 1: Alkoholsucht

Antwort 2: Nikotinsucht

Antwort 3: Medikamentensucht

Richtige Antwort:

Das Rauchen (Nikotin) ist die in Österreich am weitesten verbreitete Sucht. Etwa jede/r Vierte bis Fünfte raucht täglich. Tabakrauchen ist in Österreich Schätzungen nach für 15 Prozent aller Todesfälle (durch Folgeerkrankungen wie z. B. Lungenkrebs) verantwortlich. (Quelle: Sozialministerium)

**Frage 4: Stimmt es, dass legale Suchtmittel nicht so gefährlich sind wie illegale?**

Antwort 1: Ja, die Sucht nach Alkohol, Zigaretten oder nach ärztlich verordneten Medikamenten ist weniger gefährlich als z. B. nach Heroin oder Crack.

Antwort 2: Ja, denn durch eine Sucht nach illegalen Suchtmitteln gefährdet man sich nicht nur gesundheitlich, sondern macht sich auch strafbar.

**Antwort 3: Nein, eine Sucht, also ein krankhaftes Verlangen nach etwas, ist generell gefährlich für die Gesundheit – körperlich und psychisch.**

Richtige Antwort:

Eine Abhängigkeitserkrankung (Sucht) ist, wenn sie nicht behandelt wird, generell gefährlich für die Gesundheit – körperlich und/oder psychisch.

**Frage 5: Welche Sucht wirkt sich vornehmlich psychisch aus?**

Antwort 1: Cannabissucht

**Antwort 2: Glücksspielsucht**

Antwort 3: Alkoholsucht

Richtige Antwort:

Glücksspielsucht gehört zu den substanzungebundenen Süchten, bei denen die Abhängigkeit an eine Verhaltensweise gebunden ist. Die Symptome sind vornehmlich psychischer Natur, können sich jedoch unbehandelt in Folge auch körperlich auswirken.

**Frage 6: Wie kann man ein Suchtverhalten in den Griff bekommen?**

Antwort 1: Manche Menschen schaffen es ohne professionelle Hilfe, aber meist braucht es gezielte Unterstützung durch ExpertInnen, die die Betroffenen bei der Entzugs- und Entwöhnungstherapie begleiten.

Antwort 2: Indem man das Suchtmittel solange konsumiert, bis man es nicht mehr verträgt bzw. die Verhaltensweise solange praktiziert, bis man keine Lust mehr darauf hat.

Antwort 3: Durch Ablenkung, so dass man nicht mehr an die Sucht denken muss.

Richtige Antwort:

Manche Menschen schaffen es ohne professionelle Hilfe, ihre Sucht in den Griff zu bekommen. Meist jedoch braucht es die gezielte Unterstützung durch ExpertInnen, die die Betroffenen bei der Entzugs- und Entwöhnungstherapie begleiten, um den Teufelskreis der Sucht zu durchbrechen.

## Kompakt-Info:

### Abhängigkeiten – Sucht hat viele Gesichter

Sucht beschreibt die Abhängigkeit, ein schier unstillbares Verlangen nach entweder einer Substanz (Drogen, Alkohol, Nikotin, Medikamente etc.) oder nach einer Verhaltensweise (Glücksspiel, Shoppen, Internetnutzung mit Gaming, Social-Media-Plattformen etc.). Unterschieden werden daher so genannte substanzgebundene Süchte (nach einem „Stoff“/einem Mittel) und substanzungebundene Süchte, auch Verhaltenssüchte genannt.

Das Feld der Abhängigkeitserkrankungen ist sehr weit, Sucht wird daher oft auch als eine Erkrankung mit vielen Gesichtern bezeichnet. Zugrunde liegt allen Abhängigkeitserkrankungen, dass das Belohnungssystem im Gehirn fehlgesteuert ist. Das bedeutet, dass Suchtmittel wie Alkohol, Drogen, Zigaretten, Medikamente oder auch spezielle Verhaltensweisen (z. B. ständiges Surfen auf Social-Media-Plattformen, Glücksspiele, Shoppen etc.) für die Ausschüttung von Botenstoffen im Gehirn sorgen, die wiederum positive oder sogar euphorische Gefühle bzw. ein Wohlbefinden auslösen. Das Gehirn verknüpft die Substanz/die Verhaltensweise dadurch relativ rasch mit diesem positiven Reiz. Infolgedessen entsteht unkontrolliert der Wunsch nach dem Auslöser, sobald dieser Reiz ausbleibt. Häufig braucht es im Laufe der Zeit immer mehr der Substanz/des Verhaltens, um das vermeintlich positive Gefühl (den „Kick“) zu erreichen – das Suchtverhalten manifestiert sich.

Das Gefährliche an Süchten ist, dass sie sich schleichend entwickeln: Zunächst wird z. B. stetig der Konsum erhöht, Gewohnheit tritt ein, dies geht bei weiterer Steigerung über in einen Missbrauch und plötzlich sitzen Betroffene in einer Suchtfalle und können nicht mehr ohne die gewisse Substanz/Verhaltensweise leben. Dies zeigt, dass eine Abhängigkeitserkrankung nichts mit einer Charakterschwäche zu tun hat, wie oft kolportiert wird, und man häufig nicht „einfach so“ damit aufhören kann.

Eine Sucht kann in vielen Fällen eine Abwärtsspirale sein: Durch missbräuchlichen Konsum von Substanzen (z. B. Drogen) oder übermäßige Verhaltensweisen (z. B. Glücksspiel) riskieren Betroffene, dass ihr restliches Leben aus den Fugen gerät bzw. sogar in den Hintergrund tritt. Sie können nach und nach das Interesse für andere Beschäftigungen verlieren, da sich alles um die Abhängigkeit dreht. Dadurch bleiben weder Raum noch Zeit für etwa Hobbys und soziale Kontakte. Dies kann darin gipfeln, dass sogar berufliche Verpflichtungen oder Betreuungspflichten z. B. gegenüber Kindern in den Hintergrund treten. Abhängigkeitserkrankte können so sukzessive den Boden unter ihren Füßen verlieren. Ein weiteres typisches Anzeichen für eine manifestierte Sucht ist die Verheimlichung des Verhaltens bis hin zur offensiven Verleugnung.

Die am weitesten in Österreich verbreitete Abhängigkeit ist die von Nikotin, etwa jede/r vierte bis fünfte ÖsterreicherIn raucht täglich. Diese Sucht bedroht wohl nicht das soziale Leben, auch vernachlässigen RaucherInnen nicht ihren Alltag. Jedoch ist Nikotinabhängigkeit nicht minder gefährlich, da die Betroffenen die eigene körperliche Gesundheit vernachlässigen und schwerwiegende Erkrankungen wie etwa COPD oder auch Lungenkrebs riskieren, wenn sie auf lange Sicht nicht dauerhaft das Rauchen einstellen. Schätzungen nach ist Tabakrauchen in Österreich für 15 Prozent aller Todesfälle (durch Folgeerkrankungen wie z. B. Lungenkrebs) verantwortlich. (Quelle: Sozialministerium)

Ursächlich für eine Suchterkrankung sind zumeist psychologische und soziale Faktoren, ebenso kann eine genetische Veranlagung eine, wenn auch eher untergeordnete Rolle spielen. So können beispielsweise wenig Selbstbewusstsein, extremer Stress, Angsterkrankungen oder auch seelische Traumata die Entstehung von Abhängigkeiten begünstigen, da die Suchtmittel vermeintlich Entlastung bringen.

Um dem Teufelskreis einer Abhängigkeitserkrankung zu entkommen – ganz gleich, ob es sich um Drogen-, Nikotin-, Alkohol-, Medikamentensucht oder um Abhängigkeiten von z. B. exzessiver Internetnutzung oder von Glücksspielen handelt – bedarf es zunächst, selbst zu erkennen, dass der Konsum der jeweiligen Substanz/die Ausübung des Verhaltens verantwortlich für eine Schädigung der eigenen Gesundheit ist. Es braucht die Motivation der Betroffenen, damit aufhören zu wollen. Da dies ein sehr schwieriger Schritt und der Weg aus der Sucht häufig ein sehr langer ist, ist es ratsam, sich professionelle Unterstützung zu suchen

und sich vertrauensvoll an FachärztInnen und etwa psychologische Beratungsstellen zu wenden. Auch Selbsthilfegruppen sind wertvolle Partner beim Weg aus der Sucht.