



Sucht – Teufelskreis zwischen Missbrauch,

Das Wort „Sucht“ kommt von „Siechen“ und bedeutete ursprünglich allgemein „an einer Krankheit leiden“.



Foto: Ertl

Ing. Mag. Herbert Ertl bietet Psychotherapie am Alten Schöpfwerk an.

Psychologische Unterstützung
Beratung – Coaching – Psychotherapie

Ing. Mag. Herbert Ertl, BA. pth.
Andersengasse 13
1120 Wien

Tel.: 0676/400 74 03
Mail: herbert.ertl@gmx.at
www.psychotherapie-ertl.at

Wir finden diesen Zusammenhang umgangssprachlich zum Beispiel noch in der Bezeichnung „Fettsucht“ oder „Schwindsucht“. Da werden also die typischen Krankheitssymptome mitbeschrieben. In der modernen Bedeutung spricht man heute bei „Sucht“ allerdings von „krankhaftem Verlangen“, beziehungsweise von „krankhafter Abhängigkeit“; also ein unwiderstehliches Verlangen nach einem bestimmten Erlebniszustand. Und das gegen jede Vernunft!

Bei der Bewältigung seelischer Anspannungen werden zur „Selbstbehandlung“ gern Hilfsmittel (Genussmittel oder positive Anreize) verwendet, die die Belastungen kurzfristig beherrschbar, ertragbar machen. Dabei wirkt diese „externe Stimulierung“ zunächst positiv auf unser Belohnungssystem im Gehirn. Wir fühlen uns angstfreier, entspannter, sind besser drauf. Aber das hält nicht lange an! Diese Strategie löst auch den Ursprung der

Probleme nicht. Im Gegenteil, sie führt unfreiwillig zur psychischen und letztlich auch zur körperlichen Abhängigkeit; sie zerstört soziale Bindungen und Chancen.

Symptome

Ich werde oft gefragt, wo die Grenze zwischen Genuss und Sucht verläuft. Wann muss man sich selbst oder als Angehöriger oder Angehörige ernste Sorgen machen? Psychologisch, medizinisch gesprochen wird die Diagnose „Suchterkrankung“ dann gestellt, wenn folgende Symptome erkennbar sind:

1. Konsumdruck (ein starkes, oft unüberwindbares Verlangen, die Substanz einzunehmen).
2. Kontrollverlust, das heißt Schwierigkeiten den Konsum zu kontrollieren



Apotheke Am Schöpfwerk

- Naturkosmetik
- Aromatherapie
- Bachblüten
- Homöopathie
- Schüssler Salze
- Hochwertige Pflanzenextrakte der TEM und vieles mehr!

Am Schöpfwerk 31 /
Gesundheitszentrum
1120 Wien
Direkt an der U6
Kundenparkplätze
Tel. 01/667 62 21
Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 8 bis 18 Uhr
Sa. 8 bis 12 Uhr

Nutzen Sie die Apotheken-Vorteilskarte mit ...

- einem Warengutschein als Treuebonus
- ihrem persönlichen Kundenkonto
- dem Apothekenkatalog

Nähere Informationen dazu in der Apotheke



Abhängigkeit und Kontrollverlust

Bagimliligin farklı türleri var.

هذك انواع سئند من الإدمان

(was den Beginn, die Beendigung und die Menge betrifft).

3. Entzugerscheinungen treten auf (zum Beispiel Unruhe, Zittern, Kopfschmerzen, Angstzustände), wenn das Suchtmittel nicht zur Verfügung steht.

4. Die Dosis steigt. Das heißt man benötigt immer größere Mengen damit die gewünschte Wirkung eintritt.

5. Vernachlässigung persönlicher Verpflichtungen oder bisheriger Interessen (das Verlangen nach dem Suchtmittel wird zum Lebensmittelpunkt).

6. Unablässiger Missbrauch, das heißt fortdauernder Gebrauch der Substanz (-en) wider besseren Wissens und trotz eintretender schädlicher Folgen.

Nicht-substanzgebundene Sucht

Sucht ist jedoch nicht nur an Substanzen gebunden. Auch ein wiederholt problematisches Verhalten bildet die typischen Symptome einer Suchterkrankung aus. Wir finden dieses Phänomen zum Beispiel in der „Spielsucht“, „Kaufsucht“, „Internet-Sucht“. Beim Sucht-Verhalten kommen also drei kritische Faktoren zusammen: Missbrauch, Abhängigkeit und Kontrollverlust.

Therapie

Die Therapie erfordert in jedem Fall professionelle Hilfe. Sie befasst sich – grob skizziert – mit drei Aufgaben:

- Analyse und objektive Einschätzung der Suchtproblematik (Diagnose)
- Therapie der physischen und psychischen Begleitumstände (zum Beispiel der Vergiftungerscheinungen, der problematischen Bewältigungsstrategien mittels körperlichem Entzug, Reha, Psychotherapie)
- Begleitung auf dem Weg aus der Sucht

und Nachsorge (Stütztherapien, Selbsthilfegruppen)

Mit dem Willen zur Eigenverantwortung und anfangs vielleicht Mut, Beratungs- und Therapieangebote anzunehmen, steigen die Chancen für ein „Zurück ins Leben“!

Wann ist es zu viel?

Selbsttest zum Alkoholkonsum

Zählen sie sieben Tage lang die Einheiten an alkoholischen Getränken die sie konsumieren.

Dabei gilt: 1 Einheit = 1 Flasche Bier oder 1 Glas Wein oder 1 Schnaps (beziehungsweise je eine vergleichbare Alkoholmenge)

Auflösung

Der Konsum ab 21 Einheiten in sieben Tagen gilt als bedenklich! Nehmen sie sich vor, den Konsum zu halbieren und zählen sie wieder. Gelingt ihnen die Reduktion dauerhaft? Wenn ja, dann haben sie noch Kontrolle über ihr Konsumverhalten. Wenn nicht; sie sollten sich um eine fachliche Abklärung bemühen (Sucht-Beratung, Facharzt/-ärztin, Psychotherapeut/-in).

Ing. Mag. Herbert ERTL, BA. pth.

Tierarzt Am Schöpfwerk
Dr. Klaus Gsodam
Am Schöpfwerk 29/6/1
1120 Wien
Tel.: 01/667 03 64

Ordinationszeiten
Mo bis Sa 9.00 bis 11.00 Uhr
Mo, Di, Do, Fr 17.00 bis 19.00 Uhr

TIPPS VOM TIERARZT

Arthrose bei Hund und Katze

Eine häufige altersbedingte Erkrankung bei Hund und Katze ist die Arthrose. Nur ausnahmsweise sind jüngere Tiere betroffen. Im Allgemeinen führt ein physiologischer Gelenksverschleiß zu dieser chronischen Veränderung.

Arthrose ist eine der häufigsten Schmerzursachen beim Tier und zeigt wie wichtig eine frühe Behandlung ist. Hunde zeigen oft ein verändertes Gangbild und Lahmen zu Beginn der Erkrankung gelegentlich. Mit dem Fortschritt der Arthrose verschlimmern sich die Symptome und die Schmerzhaftigkeit nimmt zu. Hüft- und Kniegelenk sind am meisten betroffen. Katzen zeigen arthrotische Gelenksveränderungen weniger deutlich. Sie passen sich dem schmerzhaften Zustand an und bewegen sich weniger. Nach neuesten Studien leiden mehr als 80% der Katzen über 12 Jahre an Schmerzen durch Arthrose.

Ursachen für Arthrose sind genetisch bedingte Fehlstellung, häufige physische Überbelastung, Übergewicht, Verletzung oder frühere Gelenkentzündung. All dies kann mit zunehmendem Alter eine Arthrose begünstigen. Veränderungen der Gelenksflüssigkeit verhindern einen reibungslosen Ablauf der Bewegung. Die Knorpelschicht wird dünner und entzündet sich. Die Gelenkkapsel wird dicker, da der Körper das überlastete Gewebe verstärkt. Schmerz und Bewegungseinschränkung sind die Folgen. Mittels Abtasten, Strecken und Beugen der Gelenke wird eine Verdachtsdiagnose gestellt. Die Röntgenuntersuchung bringt anschließend Klarheit. Grundsätzlich kann die Arthrose nicht geheilt werden. Je nach Schweregrad werden verschiedene Behandlungsmethoden angewandt. Bei leichten und früh diagnostizierten Fällen reicht die Gabe von knorpelschützenden Wirkstoffen (Chondroitin, Glukosamine). Zusätzlich werden schmerz- und entzündungshemmende Medikamente verabreicht. Physiotherapie ist hilfreich. Selten ist ein chirurgischer Eingriff notwendig.

Ihr Tierarzt
Dr. Klaus Gsodam

