

WAAROM PREVENTIE BELANGRIJK IS.

De invloed van drugs op de geestelijke gezondheid van tieners.
Bron: Verken je geest.

Drugsgebruik onder tieners is de bron van veel problemen in de geestelijke gezondheid. Een tiener die drugs gebruikt loopt bijvoorbeeld meer risico op het ontwikkelen van een depressie, angstgevoelens, leerproblemen of gedragsproblemen.

Als een tiener hun grens bereikt hebben, zijn ze op zoek naar een snelle oplossing, wat het ook is. Ze hebben er genoeg van om van volwassenen te horen wat ze wel en niet moeten doen. Alcohol of drugs bieden ze een uitweg. Dit leidt er vaak toe dat ze comorbiditeit ontwikkelen.

“Drugs zijn de vijand van de toekomst en van hoop, en als we ze bestrijden, strijden we voor de toekomst.”

Wat is comorbiditeit?

Comorbiditeit is een conditie waarbij een persoon aan meer dan één mentale aandoening tegelijk lijdt. Vaak moeten deze aandoeningen afzonderlijk behandeld worden. Een van de meest voorkomende vormen van gekoppelde aandoeningen zijn een drugsverslaving en depressie, vooral bij tieners.

Het vreemde hieraan is dat drugsgebruik niet altijd het beginpunt is van een andere psychische aandoening. Soms is een mentale aandoening een risico om drugs te gaan gebruiken. Zo kan een angststoornis ertoe leiden dat een tiener drugs gaat gebruiken als vorm van zelfmedicatie.

Drugsverslaving is een psychische aandoening.

Een drugsverslaving is een chronische en terugkerende aandoening, gekenmerkt door het zoeken naar en compulsieve consumptie van deze substanties, ondanks de schadelijke gevolgen. Het wordt beschouwd als een psychische aandoening omdat drugs de hersenstructuur wijzigen. Dit beïnvloedt het leven van de patiënt op ernstig wijze.

Een verslaving verandert de hersenen op een fundamentele manier omdat het de normale hiërarchie van behoeften en wensen verstoort en deze vervangt door nieuwe prioriteiten, waarbij het verkrijgen en gebruiken van drugs centraal staat. Het resulterende dwangmatige gedrag verzwakt de vaardigheid om impulsen te beheersen ondanks negatieve gevolgen. Dit gedrag is vergelijkbaar met de basiskenmerken van andere psychische stoornissen.

Hoewel het eerste besluit om drugs te nemen vrijwillig is, leidt het aanhoudende gebruik van deze stoffen tot een ernstige afname van de zelfbeheersing van een persoon. Deze achteruitgang is een kenmerk van verslaving.

Hersenscans van mensen met verslavingen laten de lichamelijke veranderingen zien in de hersengebieden die verantwoordelijk zijn voor beoordelend vermogen, besluitvorming, leren, geheugen, en ook gedragsbeheersing. Wetenschappers geloven dat deze veranderingen de manier waarop de hersenen werken wijzigen. Dit kan helpen om het compulsieve en destructieve gedrag van verslaving te verklaren.

Risicofactoren van gebruik van drugs bij tieners en psychische problemen.

Drugsmisbruik en andere psychische aandoeningen hebben veel gemeen, waaronder een aantal oorzaken. Bepaalde risicofactoren die tot drugsgebruik en mentale instabiliteit kunnen leiden bij tieners zijn de volgende:

Hersenontwikkeling.

Volgens het University of Rochester Medical Center ontwikkelen de menselijke hersenen zich niet volledig tot de leeftijd van ongeveer 25 jaar. In het bijzonder de prefrontale cortex, die verantwoordelijk is voor het maken van beslissingen en emotionele controle, is nog steeds in ontwikkeling.

Tot die tijd zoeken tieners en jongvolwassenen naar acceptatie en willen ze indruk maken op anderen, zonder dat ze nadenken over de gevolgen. Ze nemen nog veel impulsieve besluiten, met minder afhankelijkheid van emoties en redenerie. Daardoor lopen ze kans op het ontwikkelen van meerdere psychische gezondheidsproblemen.

Verbale of lichamelijke mishandeling.

Verbale of lichamelijke mishandeling tijdens de kinder- en tiener tijd kan leiden tot lichamelijke en emotionele littekens. Jonge mensen die slachtoffer zijn geworden van dit soort mishandeling zullen op zoek gaan naar manieren om de pijn die ze hebben geleden te onderdrukken, zelfs lang nadat het plaatsvond.

De littekens die mishandeling achterlaat gaan vaak samen met weinig zelfvertrouwen, hopeloosheid, paranoia en zelfs zelfmoordgedachten. Iets dat niet precies de reflectie van de schade die drugsmisbruik in het lichaam veroorzaakt vergemakkelijkt, maar juist het tegenovergestelde.

Vroege blootstelling

Statistieken hebben laten zien dat als kinderen al jong aan drugs of alcohol worden blootgesteld, ze een hoger risico

hebben op zelf ook verslaafd te raken. Kijk zelf maar in jouw omgeving.

Drugs- of alcoholmisbruik kan een bijdragende factor zijn als het gaat om mentale instabiliteit, vooral op jonge leeftijd, omdat drugs de ontwikkeling van het neurologische systeem en het omgaan van stress bij jonge mensen.

Druk,

De omgeving zet jongeren constant onder druk als het gaat om wat ze wel of niet moeten doen. Ouders, onderwijzers en de media oefenen druk uit op tieners, die zich constant onder druk voelen staan omdat ze het idee hebben dat ze perfect moeten zijn.

Al deze druk draagt zonder twijfel bij tot angstgevoelens en laag zelfbeeld bij jonge mensen. Dit resulteert in een interne, constante en onnodige strijd van verdediging die kan eindigen in een verslaving, depressie of zelfmoordgedachten of -neigingen. Volwassenen weten dat het onmogelijk is om iedereen te behagen. Maar tieners moeten dit nog leren.

Het belang van preventie in tijden van hoog risico.

Vroeg drugsgebruik vergroot de kansen van een persoon op het ontwikkelen van een verslaving. Preventie van vroeg drugs- of alcoholgebruik kan veel verschil maken om dit risico te verlagen. Als we kunnen voorkomen dat jonge mensen met drugs van experimenteren, kunnen we een verslaving voorkomen.

Het risico op drugsmisbruik is hoger tijdens momenten van verandering. In de vroege puberteit, als kinderen van de basisschool naar de middelbare school gaan, krijgen ze maken met nieuwe en uitdagende sociale en academische situaties.

Tijdens die periode worden kinderen meestal voor de eerste keer blootgesteld aan substanties die tot verslavingen kunnen leiden, zoals tabak en alcohol. Als ze naar de middelbare school gaan zijn tieners dichtbij de kanalen die hen drugs kunnen aanbieden. Het is niet ongevoen dat ze het gebruik ervan kunnen zien.

Op datzelfde moment hebben ze te maken met normaal gedrag, zoals de wens om nieuwe dingen te proberen of risico's te nemen. Daardoor kunnen ze ook de neiging hebben om drugs te proberen.

Aan de andere kant zijn het beoordeelingsvermogen en de besluitvorming van tieners nog steeds in ontwikkeling. Daardoor is hun vaardigheid om het risico van drugsgebruik correct in te schatten beperkt.

.

Zoals een volwassene een alcoholisch drankje neemt om zich beter op zijn gemak te voelen op een feestje, zo kan een adolescent een drug nemen om zich te ontspannen en erbij te horen. Zowel voor volwassenen als tieners heeft dit gedrag en averechts effect. Maatschappelijke contacten verlopen met meer succes wanneer iemand werkelijk zichzelf is dan wanneer hij een gekunstelde persoonlijkheid is die door een drug is beïnvloed. Mensen die onder invloed van drugs of alcohol zijn, trekken zich in sociaal opzicht terug en raken gedeprimeerd. Zo is het ook mogelijk dat adolescenten die neerslachtig zijn meer drugs gaan gebruiken in een vergeefse poging hun stemming te verbeteren.

Het allerergste is dat druggebruik het risico van overlijden tijdens de adolescentie verhoogt. De drie belangrijkste doodsoorzaken bij tieners – ongevallen, verkeersongelukken en zelfdoding – komen vaker voor onder druggebruikers.

De zintuigen geven, onder invloed van drugs, vertekende informatie door. Dit effect verstoort de motorische [coördinatie](#) en verhoogt de kans op ongelukken. Het is gevaarlijk onder invloed van drugs machines te bedienen of zelfs om aan sport te doen.

Raad uw kind het gebruik van drugs af. Eis van uw kind dat hij geen auto zal rijden wanneer hij onder invloed van drugs of alcohol is.

Wanneer adolescenten injectienaalden en -spuiten delen die gebruikt worden om een intraveneus 'shot' te zetten, lopen zij een groot risico om AIDS te krijgen. Om dit risico te vermijden en de uitbreiding van AIDS te beperken, worden in Nederland gratis steriele spuiten en naalden aan druggebruikers ter beschikking gesteld via consultatiebureaus. Ter beperking van het heroïnegebruik en de daarvoor noodzakelijke injectie wordt eveneens gratis [methadon](#) verstrekt.

De meest effectieve manier om uw tiener af te brengen van het misbruik van drugs – of alcohol of tabak – is uw boodschap af te stemmen op zijn niveau van verstandelijke en morele ontwikkeling. Vooral in het begin van de adolescentie en halverwege zal een kind misschien minder onder de indruk zijn van de gevolgen die deze stoffen op lange termijn voor de gezondheid hebben dan van hun maatschappelijke consequenties.

Nog belangrijker dan tegen druggebruik te waarschuwen, is een goed voorbeeld te geven. Verslaving wordt soms in een familie van de ene aan de andere generatie doorgegeven. Vooral wanneer een kind aan de drugs is en andere gezinsleden al langere tijd alcoholist of druggebruiker zijn, kan gezinstherapie helpen deze cyclus te doorbreken. Therapie helpt ook het zelfvertrouwen van een kind weer op te bouwen, zodat hij beter weerstand kan bieden aan de aandrang die van leeftijdgenoten uitgaat om drugs te gebruiken. In Nederland kunnen de Consultatiebureaus voor Alcohol en Drugs, de diverse verslavingsinstellingen en oa Moedige Moeders in dit soort gevallen ook een belangrijke rol spelen.