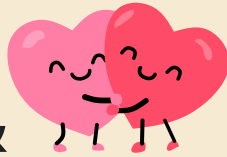


Prävention & Schutzmassnahmen



Aufklärung über Risiken (von Alkohol, Drogen, Nikotin, Medien, etc.)

Stärkung der Persönlichkeit (Selbstbewusstsein, Nein sagen können)

Unterstützung durch Familie und Freunde erleben / ein soziales Umfeld haben, indem man sich wohl fühlt

Gute Stressbewältigungsmittel kennen (z. B. Gespräche, Bewegung, Entspannung)

Hobbys haben / finden, welche Glücksgefühle auslösen (z.B. Sport, Kunst, Musik, etc.)

Probleme früh ansprechen und Hilfe suchen

Bei Bedarf professionelle Beratung aufsuchen (z. B. Suchtberatung, Schulsozialarbeit, Jugendarbeit)

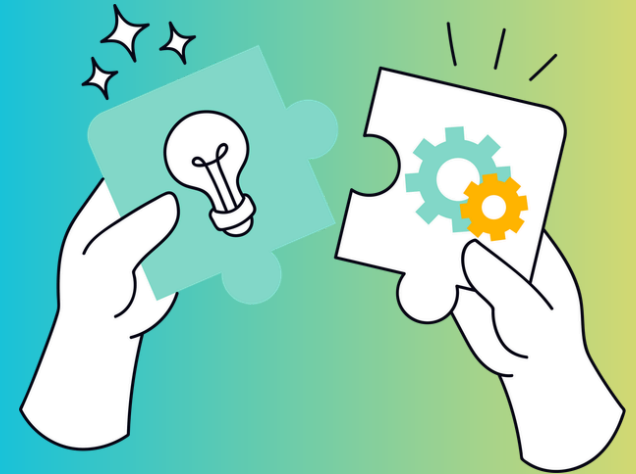
Interessiert dich das Thema?
Hier mehr Infos:



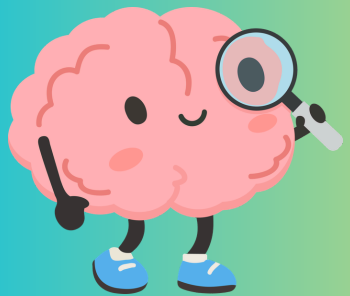
Bei Fragen sind wir von der Jugendarbeit Jawohl immer für dich da!

Jawohl
Kinder- und Jugendarbeit, die bewegt

Wie eine Sucht entsteht



Was passiert im Gehirn bei einer Sucht?



Bei der Entstehung einer Sucht wird das Belohnungssystem im Gehirn überaktiviert.

Durch starke Dopaminausschüttung lernt das Gehirn, das Verhalten zu wiederholen.

Mit der Zeit verändert sich das Gehirn:
normale Dinge machen weniger Freude, das Verlangen steigt und die Kontrolle über den Konsum geht zunehmend verloren.

Suchtverlauf



- Probieren / Genuss: erste Erfahrungen aus Neugier oder in der Gruppe, positive Wirkung.
- Missbrauch: Konsum zur Bewältigung von Problemen oder Stress, erste negative Folgen im Alltag.
- Gewöhnung: Konsum wird regelmässiger, der Körper entwickelt Toleranz. Mehr Menge ist nötig.
- Abhängigkeit / Sucht: starker Drang zu konsumieren, Kontrollverlust über Menge und Häufigkeit.
Entzugserscheinungen, wenn der Konsum wegfällt.

Der Übergang zwischen den Phasen passiert schleichend.
Betroffene merken oft erst spät, dass eine Abhängigkeit entstanden ist.