



## MONATSTHEMA Februar

## VOM GENUSS ZUR ABHÄNGIGKEIT

Die Zigarette in der Pause, das Bier am Feierabend, der Besuch im Casino oder das Zocken am Computer: Ab und zu ist doch okay, oder? «Wenn der Konsum zunehmend der eigenen Problembewältigung dient, sollte man sich fragen, ob man tatsächlich noch die Kontrolle über sein Konsumverhalten hat», erklärt Cornelia Kropp-Näf, Leitende Ärztin bei den PDGR. Die Entwicklung einer Sucht erfolgt oft schleichend, die Übergänge zwischen Genuss, Missbrauch und Abhängigkeit sind fließend. Zur Feststellung einer Abhängigkeit müssen jedoch mindestens drei der folgenden Kriterien über mindestens einen Monat hinweg vorliegen:

- Starker Wunsch oder eine Art Zwang, zu konsumieren
- Verminderte Kontrollfähigkeit über Start, Ende oder Menge des Konsums
- Körperliche Entzugssymptome bei Beendigung oder Reduktion
- Nachweis einer Toleranzentwicklung
- Vernachlässigung anderer Interessen und Pflichten
- Anhaltender Konsum trotz Nachweis gesundheitlicher Schäden

Verschiedene Faktoren können die Suchtentwicklung begünstigen, darunter die Wirkweise des Suchtmittels selbst, erbliche Veranlagungen, Stress, Konflikte, fehlende tragfähige Bindungen, eine mangelhafte Impulskontrolle, fehlende soziale und emotionale Kompetenzen,

familiäre Probleme oder auch fehlende Perspektiven und Einsamkeit. «Gesellschaftliche Normen prägen ebenfalls unser Konsumverhalten», erklärt die Leitende Ärztin, «in unserer Kultur werden z. B. Suchtmittel wie Alkohol und Zigaretten eher toleriert, zudem sind sie leicht und günstig verfügbar. Aber auch die Popularität von leistungssteigernden Substanzen nimmt in unserer Gesellschaft zu.» Eine Abhängigkeitserkrankung verursacht erheblichen Leidensdruck. «Ein Ausstieg beginnt immer mit dem Wunsch des Betroffenen, aufhören zu wol-

len. Solange dies nicht der Fall ist, ist es oft schwierig, erfolgreich zu behandeln, und kann viel Leid bei den Betroffenen und deren Angehörigen auslösen», so Kropp-Näf. Es ist entscheidend, früh das Gespräch zu suchen und Beratungsangebote in Anspruch zu nehmen – auch für Angehörige. Die Fachärztin: «Abhängigkeit ist eine Krankheit, die behandelbar ist. Leider holen sich Betroffene oft erst sehr spät die Hilfe, die sie benötigen.»

[pdgr.ch/monatsthema](https://pdgr.ch/monatsthema)



**Margreth Meier**  
Betriebsleiterin



**Dr. med. Rahul Gupta**  
Ärztlicher Direktor



**Marcus Caprez**  
Peer Mitarbeiter



**Simon Manuel Binz**  
Oberpsychologe



**Benjamin Krexa**  
Chefpsychologe



**Harun Kerim Mumcu**  
Assistenzpsychologe



**Matthias Helmut Esenwein**  
Oberarzt



**Dr. med. Cornelia Kropp-Näef**  
Leitende Ärztin



**Cornelia Scherl**  
Oberpsychologin  
Leitung Tagesklinik

FACHBEITRÄGE  
FEBRUAR

**7. Februar 2024**

Ratgeber Südostschweiz Bündner Zeitung

**13. bis 16. Februar 2024**

Beitragsreihe TV Südostschweiz

**14. Februar 2024**

Ratgeber Bündner Woche

**16. Februar 2024**

Ratgeber Davoser Zeitung

**23. Februar 2024**

Ratgeber Fegl Official

**24. Februar 2024**

Stellenmarkt Südostschweiz Bündner Zeitung

**26. Februar 2024**

Thementag Radio Südostschweiz