

Abhängigkeit

Eine Abhängigkeit (oder Sucht) ist eine psychische, manchmal auch physische Erkrankung, bei der eine Person ein Verhalten zeigt, das anfänglich noch ein Genuss zu sein und/oder ein inneres Leiden zu lindern scheint, das sich aber je länger je mehr dadurch kennzeichnet, dass es trotz der negativen Folgen, die es auslöst, andauert und mit einem Kontrollverlust verbunden ist.

Die meisten Menschen verhalten sich risikoarm, das heisst, ihr Substanzkonsum oder ihr Verhalten hat keine physischen, psychischen oder sozialen Auswirkungen. Einige laufen aber Gefahr, den eigenen Konsum oder das eigene Verhalten irgendwann nicht mehr kontrollieren zu können, und erreichen einen Punkt, an dem sie nicht mehr ohne sein können. Abhängigkeiten können schleichend entstehen und verursachen für die Betroffenen und deren Umfeld viel Leid und manchmal auch hohe soziale Kosten.

Abhängig sein kann man von *legalen* Substanzen (wie Tabak, Alkohol oder Medikamenten) **oder von *illegalen* Substanzen** (wie Cannabis, Kokain, Ecstasy, Heroin, neue psychoaktive Substanzen), **aber auch von alltäglichen Aktivitäten oder Verhaltensweisen** (zum Beispiel Sport, Arbeit, Internet, Videospiele, Smartphone, Shopping, Essen, Glücksspiel).

Abhängigkeit kann entstehen, wenn verschiedene Faktoren gleichzeitig in einem langsamen, fast unmerklichen Prozess zusammenwirken. Dabei können vielfältige Faktoren eine Abhängigkeit verursachen (zum Beispiel persönliche Erlebnisse, die Substanz selbst und ihre Verfügbarkeit, die Erziehung, das Umfeld, das seelische Befinden) und auch negativ auf die Fähigkeit einer Person einwirken, gewisse Situationen zu bewältigen.