

Selbsttest zur Abhängigkeit

Abhängigkeit ist eine sehr ernste chronische Erkrankung.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) diagnostiziert diese Krankheit anhand einer relativ einfachen Checkliste.

Wenn drei oder mehr Punkte über einen Längeren Zeitraum auf dich zutreffen such dir Hilfe!

Wir bieten dir eine Beratung an um zu klären wie es steht!

Checkliste:

- starker Wunsch oder eine Art Zwang, die Substanz zu konsumieren
- verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich Dauer und Menge des Konsums
- Konsum mit dem Ziel, Entzugssymptome zu mildern bzw. positive Erfahrungen herbeizuführen
- Toleranzentwicklung (Dosis muss zunehmen um gleiche Empfindungen zu ermöglichen)
- Einengung des Verhaltens auf Konsum
- Vernachlässigung anderer Interessen
- Fortgesetzter Konsum trotz schädlicher Folgen.

Diese Checkliste lässt sich auch für den Bereich der stoffungebundenen Abhängigkeiten verwenden.
Essen, nicht Essen, Spielen, Shoppen, Medien, Sex, etc.