

Begriffe rund um Sucht – eine Orientierungshilfe

Zusammengestellt von Miroslav Großer · www.StimmLabor.de

Nüchtern

Bezeichnet einen akut messbaren Zustand ohne wirksame Konzentration psychoaktiver Substanzen im Organismus. Der Begriff beschreibt ausschließlich den momentanen physiologischen Status und erlaubt keine Aussage über Abhängigkeit, Gewohnheitsbildung oder langfristige Stabilität.

Kompensation

Funktionaler Ausgleich innerer Spannungszustände durch externe Mittel oder repetitive Verhaltensweisen. Kompensation dient kurzfristig der Stabilisierung, führt langfristig zu Abhängigkeitsdynamiken, wenn keine eigenständige Regulationsfähigkeit aufgebaut wird.

Dysregulation

Zustand eingeschränkter Fähigkeit des autonomen Nervensystems, innere Erregung, Stress oder Affekte situationsangemessen zu modulieren. Dysregulation begünstigt den Einsatz externer Regulationshilfen wie Substanzen oder zwanghafte Verhaltensmuster.

Suchtdruck / Craving

Wiederkehrendes, teils intensives Verlangen nach einer Substanz oder einem Verhalten. Craving stellt eine neurophysiologische und affektive Aktivierung dar und kann unabhängig vom aktuellen Konsum auftreten.

Toleranzentwicklung

Adaptiver Prozess des Nervensystems, bei dem die ursprüngliche Wirkung einer Substanz oder Handlung abnimmt. Zur Erreichung vergleichbarer Effekte werden höhere Dosen oder gesteigerte Intensitäten erforderlich. Toleranzentwicklung verändert die interne Referenz für Belastung, Erholung und Genuss.

Funktionierende Abhängigkeit

Form der Abhängigkeit mit aufrechterhaltener sozialer und beruflicher Funktionsfähigkeit. Der Mangel an äußerlich sichtbaren Beeinträchtigungen verzögert häufig Diagnose und Intervention.

Trocken

Begriff aus der Alkoholabhängigkeit für den langfristigen Verzicht auf Alkohol. Der Fokus liegt auf Konsumvermeidung; neurophysiologische und emotionale Regulationsprozesse werden nicht impliziert.

Clean

Selbstbezeichnung für den bewussten Verzicht auf definierte Substanzen. Der Begriff ist kontextabhängig und trifft keine Aussage über psychische Abhängigkeiten oder Verhaltenssüchte.

Abstinent

Medizinisch-sachlicher Begriff für den vollständigen Verzicht auf eine festgelegte Substanz oder Verhaltensform. Beschreibt ausschließlich beobachtbares Verhalten.

Rückfall

Wiederaufnahme eines zuvor unterlassenen suchtbefugenen Verhaltens. Rückfälle stellen häufig Phasen innerhalb eines Lern- und Anpassungsprozesses dar und erlauben Rückschlüsse auf verbleibende Regulationsdefizite.

Entzug

Zeitlich begrenzter physiologischer und psychischer Anpassungsprozess nach dem Absetzen einer suchterzeugenden Substanz. Der Entzug betrifft primär neurochemische Gleichgewichte und stellt keine eigenständige Behandlung der Abhängigkeit dar.

Substitution

Medizinisches Verfahren, bei dem eine suchtauslösende Substanz durch eine kontrollierte, pharmakologisch definierte Alternative ersetzt wird. Ziel ist Stabilisierung und Reduktion gesundheitlicher Risiken.

Harm Reduction (Schadensminderung)

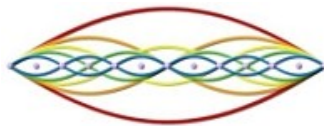
Strategischer Ansatz zur Minimierung gesundheitlicher, sozialer und psychischer Schäden im Zusammenhang mit Suchtverhalten, unabhängig von vollständiger Abstinenz.

Hinweis

Die hier verwendeten Begriffe beschreiben funktionale Zustände und Prozesse. Sie ersetzen keine individuelle Diagnostik und dienen erstmal nur der begrifflichen Orientierung.

Empfehlung

Frage Dich regelmäßig, in welcher Phase deiner Suchtgeschichte Du dich in Bezug auf ein bestimmtes Verhalten befindest. Sei dabei ehrlich mit Dir selbst und wähle bewusst die Richtung, in die Du Dich entwickeln möchtest. Deine Absicht bildet eine wesentliche Grundlage deines Verhaltens.



Diese PDF darf gern vollständig und mit Quellenangabe weitergegeben werden.

Zusammengestellt von Miroslav Großer www.StimmLabor.de