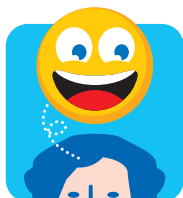


Trek

Trek is een sterke drang, zucht of hevig verlangen om te gebruiken of te gokken / gamen.

Onderstaande plaatjes verhelderen het begrip 'craving'.



In je hoofd zitten stoffen die je een goed gevoel geven



Middelen, gokken of gamen hebben een effect op deze stoffen die je een goed gevoel geven



Door middelengebruik raakt het evenwicht in de war van de stoffen



Je hebt zin om middelen te gebruiken of te gokken/gamen

Trek herken je aan:

1 Obsessie

Je denkt alleen maar aan gebruiken, gokken of gamen

2 Dwangmatig denken

Je geeft jezelf alleen maar redenen om te gaan gebruiken, gokken of gamen

3 Craving

Je hebt een grote behoefte of een sterk verlangen om te gebruiken, gokken of gamen.

Je kunt dit bij voorbeeld merken aan de volgende reacties:

- een versnelde hartslag
 - kortademig
 - je mist de smaak, geur en gevoelens van het middel.
-

DOE (n)IETS

Als je trek ervaart, kun je verschillende dingen doen:

<i>Alternatief</i>	<i>Praat erover / doe iets anders / ga iets eten / ga douchen</i>
<i>Alternatief</i>	<i>Gevoelsurfen</i> Trek is als een golf die kan aanzwellen en ook weer afnemen. Een manier van omgaan met 'trek' is het uitzitten in plaats van je ertegen verzetten. Na verloop van tijd verdwijnt de trek namelijk weer. Zoek bij 'trek' een rustige plek op, concentreer je op de 'trek' en laat het over je heen komen. Doordat je je erop concentreert, zal het na verloop van tijd afnemen.
<i>Alternatief</i>	<i>Anders denken – het gaat weer over</i>

Mijn strategie is: