



Anti-Craving-Skills (1)

„Craving“ ist der englische Begriff für *heftiges Verlangen*. Diese Skills sollen Ihnen helfen, dem Drang, schädliches Verhalten einzusetzen, nicht nachzugeben, obwohl oder gerade weil dieser Drang sehr stark ist. Viele Menschen mit Alkohol- oder Drogenproblemen haben gelernt, mit Hilfe der Anti-Craving-Skills dem akuten Drang nach Drogen oder Alkohol zu widerstehen und so langfristig einen Weg aus der Abhängigkeit zu finden.

Es gibt 2 Gruppen von Skills:

(1) Wie vermeide ich Craving?

(2) Wie gehe ich mit akutem Craving um?

Die Suchtforschung hat eindeutig gezeigt, dass das Bedürfnis nach Drogen oder Alkohol von Reizen stimuliert wird, die an die Droge erinnern: Gerüche, Bilder, Orte, die mit Drogen oder Alkohol in Verbindung stehen, Situationen oder Emotionen und insbesondere die Droge oder der Alkohol selbst. Dies nennt man „Suchtgedächtnis“. Sobald das Gehirn durch diese Reize stimuliert wird, „drängt“ sich der Wunsch nach der Droge auf.

Die **erste Regel** lautet daher: **Wappnen** Sie sich gegen alle Reize, die mit Drogen oder Alkohol verbunden sind. Wann immer möglich, vermeiden Sie diese Reize!
Die **zweite Regel** lautet: Wenn das akute Craving auftritt, dann nehmen Sie den Kampf dagegen auf.

Wie vermeiden Sie Craving oder wappnen sich gegen einen erneuten Angriff?

- Erstellen Sie ein „Craving-Protokoll“ (s. AB Umgang mit Sucht 9)
- Versuchen Sie, die Umstände, die sie anfällig und verwundbar machen, zu verbessern
- Sorgen Sie für körperliche Fitness (ausreichend Schlaf und Bewegung)
- Vermeiden Sie, wenn es geht, die gefährlichsten Reize