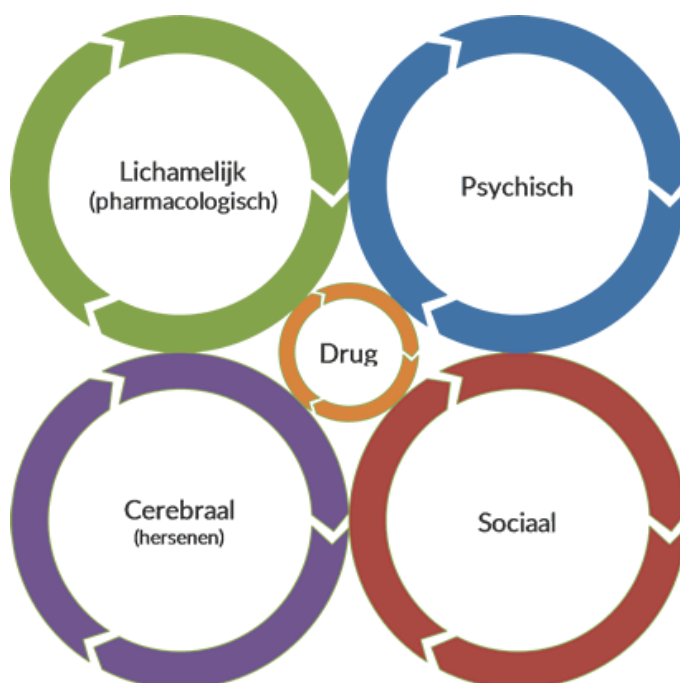


De vicieuze cirkels van Kuno Van Dijk



De lichamelijke cirkel

Dit heeft betrekking op: tolerantie, onthoudingsverschijnselen en controleverlies.

- Je lichaam reageert op de werking van alcohol (of andere drugs) en probeert de effecten te neutraliseren. De eerste keren of bij matig gebruik reageert je lichaam vrij traag, waardoor de effecten van de alcohol sterk gevoeld worden. Ga je veel en dikwijls drinken dan zal je lichaam steeds sneller reageren en de werking van alcohol doeltreffender neutraliseren. Gevolg voor de drinker is dat de effecten van de alcohol minder sterk gevoeld worden. Je "kan er beter tegen". Om het effect terug te voelen zoals vroeger, zal je meer moeten drinken. M.a.w. de **tolerantie** tegenover alcohol verhoogt. Je moet steeds meer alcohol gaan drinken om hetzelfde effect te bekomen.
- Na verloop van tijd zal je lichaam 'leren' dat er na één glas alcohol nog vele andere zullen volgen. Je lichaam zal dus gaan overcompenseren, wat een onaangenaam gevoel zal geven als je 'te weinig' drinkt. Je ervaart **onthoudingsverschijnselen**. Je lichaam vraagt letterlijk om meer alcohol en je ervaart dit als 'sterke zin hebben in alcohol' of '**craving**'.
- Deze craving of sterke zin in alcohol, kan op zijn beurt weer uitlopen in doordrinken of **controleverlies**;

De psychologische cirkel

Hier gaat het over de effecten op het **zelfbeeld**, maar ook over de wisselwerking met bepaalde **psychische klachten**.

- Overmatig drinken kan allerlei problemen veroorzaken, die op hun beurt **een weerslag hebben op je zelfbeeld**. Het drinken geeft aanleiding tot schuld- en schaamtegevoelens, die je als onaangenaam en soms als 'onverdraaglijk' ervaart. Deze gevoelens kan je dan proberen te verminderen door ze 'weg te drinken'.
- Bepaalde **psychische klachten** (zoals depressie en angstgevoelens) kunnen je ertoe aanzetten om meer te gaan drinken, omdat alcohol soms een tijdelijke 'verlichting' van deze klachten geeft. Omgekeerd kan overmatig drinken op zijn beurt echter psychische klachten doen ontstaan of doen toenemen. Na enige tijd valt dikwijls niet meer uit te maken wat oorzaak en gevolg is.

De sociale cirkel

Hier gaat het over **sociale problemen** die kunnen ontstaan als gevolg van teveel drinken. Vaak geraken zware drinkers ook **sociaal geïsoleerd**.

- Je kan allerlei **sociale problemen** krijgen als gevolg van je drinken zoals: moeilijkheden op het werk, conflicten met partner, kinderen en andere familieleden, financiële problemen en aanvaringen met het gerecht. Deze veroorzaken veel stress, die op zijn beurt de cirkel van te veel drinken laat verder draaien.
- Opvallend is ook dat zware drinkers vaak vooral het gezelschap van andere zware drinkers gaan opzoeken, en andere sociale contacten gaan verwaarlozen. Het omgaan met anderen die veel drinken heeft als groot 'voordeel' dat je je niet hoeft te verantwoorden of te verdedigen. Je riskeert echter in een '**subcultuur**' terecht te komen en het contact met anderen helemaal te verliezen.

De cerebrale cirkel

Hier gaat het over de effecten van zwaar alcoholgebruik op de **hersenenwerking**.

- Veel drinken heeft snel effect op je **realiteitsbesef** en je vermogen tot **zelfkritiek**. Ondanks het feit dat je je had voorgenomen om zeker niet meer dan X aantal glazen te drinken, kan dit voornemen snel verdwijnen naargelang je dronken wordt.
- Langdurig overmatig drinken kan echter ook uitlopen op **hersenenbeschadiging**. Niet alleen je geheugenfuncties worden aangetast, maar ook bepaalde zones in de frontale cortex die normaal gezien voor doelgericht handelen en **zelfcontrole** zorgen. Dit laatste zorgt ervoor dat je een verminderde weerstand krijgt tegen de impuls om te drinken en **controleverlies**.

Het geheel

- De hoger beschreven 'cirkels' zijn eigenlijk **4 elkaar versterkende** processen. Elke cirkel op zich begint na enige tijd op zichzelf te draaien en zet op zijn beurt de andere cirkels in beweging. Na verloop van tijd kunnen deze processen een automatisme worden. Het geheel van de cirkels blijft op zichzelf draaien en je kan worden meegezogen in een **neerwaartse spiraal**.

Bron en meer info op: <https://www.alcoholhulp.be/probleemgebruik-cirkels> :
[lp.b](#)