

GHB-verslaving

HEEFT U EEN GHB-VERSLAVING?

GHB ontspant, kan vrolijk maken en wordt meestal gebruikt in het uitgaanscircuit. GHB kan ook seksueel stimulerend werken. Wat veel mensen niet weten is dat GHB, zowel lichamelijke als geestelijk, zeer verslavend kan zijn. En dat het lastig is om er zomaar vanaf te komen.

STOPPEN OF MINDEREN MET GHB?

Wilt u grip leren krijgen op uw verslaving, dan is [cognitieve gedragstherapie](#) (individueel en/of in groepsverband) wellicht geschikt voor u, al of niet gecombineerd met medische behandeling.

Wilt u helemaal stoppen, en doet u dit graag met de steun van anderen die hetzelfde doormaken, dan is de [Minnesotabehandeling](#) gebaseerd op het 12-stappen model bij uitstek geschikt. Verbondenheid staat hier centraal.

Cognitieve Gedragstherapie	Minnesotabehandeling
<ul style="list-style-type: none">• Best bewezen behandeling verslaving• Veranderen van gedrag staat centraal• Poliklinische behandeling en intensieve behandeling (dag- en klinische behandeling)• Stoppen of gecontroleerd gebruik• Overdag en 's avonds• (Deels) online behandeling mogelijk• Behandeling psychische klachten naast verslaving	<ul style="list-style-type: none">• Meest toegepaste behandeling verslaving• Verbondenheid staat centraal• Intensieve behandeling: dag- en klinische behandeling• Volledig stoppen• Mannen en vrouwen apart• Deelname aan zelfhulpgroepen

SYMPTOMEN VAN GHB-VERSLAVING

Bij GHB is de kans groot dat u al snel niet meer zonder kunt, U gaat het steeds vaker gaat gebruiken. Niet alleen maar tijdens het uitgaan, maar ook thuis zonder uw vrienden.

U merkt dat u GHB moet innemen om te kunnen functioneren, om te kunnen slapen, om naar uw werk te kunnen gaan. Misschien merkt u dat u steeds onvoorzichtiger wordt en lichamelijke klachten krijgt als u niet gebruikt?

VOORDELEN VAN STOPPEN OF MINDEREN MET GHB

- afname lichamelijke klachten zoals trillen, transpireren
- meer energie, minder last van slaapproblemen
- verwardheid en andere psychische klachten nemen af
- minder kans op gezondheidsrisico's, zoals hart- en hersenproblemen
- beter presteren of pakt werk of studie weer op
- socialer zijn; relatie of contact met familie en vrienden verbetert
- meer richten op de toekomst en plannen maken

<https://www.jellinek.nl/ben-ik-verslaafd/ghb-verslaving/>