

# „Aber morgen hör ich auf – versprochen!“

## Sucht

Sucht ist die Abhängigkeit von gewissen Substanzen oder Verhaltensweisen. Sucht stellt eine psychische Erkrankung dar, die auch schwerwiegende gesundheitliche und soziale Folgen für dein Leben haben kann.

### Beispiele für häufige Suchterkrankungen:

- Drogensucht (inklusive Alkohol- und Tabletensucht)
- Essstörungen (Magersucht, Bulimie etc.)
- Spielsucht

### Was sind die Ursachen von Suchtproblemen?

Es gibt viele Gründe für die Entwicklung einer Sucht: Versagensängste, Stress, Depressionen, traumatische Erfahrungen, aber auch negativer Einfluss und Gruppendruck durch Freunde/Freundinnen usw. Viele Menschen, die Probleme haben und verzweifelt sind, greifen zu Suchtmitteln um sich von ihren negativen Gefühlen zu befreien. Dadurch lösen sie ihre Probleme aber nicht, sondern verdrängen sie nur. Zudem verschlimmern sie durch ihr Suchtverhalten ihre gesamte Lebenssituation und die ihrer Mitmenschen.

### Was sind die Folgen von Suchtproblemen?

Sucht kann schwerwiegende gesundheitliche und soziale Probleme zur Folge haben:

### Beispiele für physische (körperliche) Folgen:

- Herzrhythmus-, Stoffwechsel- und Durchblutungsstörungen (z.B. bei Nikotin, Kokain, Heroin)
- Vergiftungen (z.B. bei Alkohol, Kokain, Heroin)
- Entzündungen des Magens und der Speiseröhre (z.B. Magersucht, Bulimie)
- multiples Organversagen
- Beispiele für psychische Folgen:
- Depressionen
- Wutausbrüche
- Ängste und Panikattacken
- Konzentrationsstörungen und Gedächtnisverlust

### Beispiele für soziale Folgen:

- Verlust der Arbeit
- Schulabbruch
- soziale Vereinsamung bzw. Abkapseln vom Familien- und Freundeskreis
- Abbruch von sozialen Beziehungen (z.B. Kontakt mit Kollegen/Kolleginnen)
- finanzieller Ruin

Im schlimmsten Fall können Suchtprobleme zu irreparablen Schäden bzw. bis hin zum Tod führen!

### Was kann ich tun um der Suchtspirale zu entkommen?

Wenn du Probleme hast, solltest du keinesfalls in der Abhängigkeit den Ausweg aus der Situation suchen, auch wenn du das Verhalten kurzfristig als sehr angenehm und befreiend empfindest. Alle Schwierigkeiten und Hürden im Leben lassen sich auch auf andere Weise lösen! Falls du bereits ein Suchtverhalten entwickelt hast, so ist es in erster Linie

## Willst du mehr wissen?

[www.kija.steiermark.at](http://www.kija.steiermark.at) • [kija@stmk.gv.at](mailto:kija@stmk.gv.at) • 0676/8666 0609

Für Richtigkeit und Vollständigkeit des Infoblattes wird von der kija Steiermark keine Haftung übernommen.



Das Land  
Steiermark

→ Kinder- und Jugendanwaltschaft

wichtig, dass du es dir selbst eingestehst.  
Du musst den Weg aus der Sucht nicht alleine gehen. Stelle dich deinem Problem und deinen Gefühlen, sprich mit Menschen, denen du vertraust darüber und suche dir professionelle Hilfe. Für jede Form von Sucht gibt es in der Steiermark entsprechende Beratungs-einrichtungen. Die Drogenberatung des Landes Steiermark, steht bei weiteren Fragen gerne zu Verfügung.

Friedrichgasse 7, 8010 Graz  
0316/326044  
drogenberatung@stmk.gv.at  
www. Drogenberatung.steiermark.at



## Willst du mehr wissen?

[www.kija.steiermark.at](http://www.kija.steiermark.at) • [kija@stmk.gv.at](mailto:kija@stmk.gv.at) • 0676/8666 0609

Für Richtigkeit und Vollständigkeit des Infoblattes wird von der *kija* Steiermark keine Haftung übernommen.



Das Land  
Steiermark

→ Kinder- und Jugendanwaltschaft