

Speedverslaving

HEEFT U EEN SPEEDVERSLAVING?

Speed pept op, geeft meer uithoudingsvermogen en vermindert gevoelens van honger en pijn. Speed, ook wel amfetamine of pep genoemd, wordt vaak gebruikt in het uitgaanscircuit. Als u merkt dat u steeds vaker en meer gaat gebruiken om hetzelfde effect te bereiken, raakt u misschien verslaafd.

STOPPEN OF MINDEREN MET SPEED?

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 SPEEDVERSLAVING

U kunt zonder speed niet meer genieten of u energiek voelen. Door het speedgebruik krijgt u steeds meer problemen. Lichamelijke klachten bijvoorbeeld. Zoals klachten met uw hart en psychische klachten. Problemen met uw sociale omgeving. Uw werk lijdt eronder en u krijgt misschien ook financiële problemen.

VOORDELEN VAN STOPPEN OF MINDEREN MET SPEED

- meer energie
- betere gezondheid; meer eetlust
- minder kans op gezondheidsrisico's, zoals hart- en hersenproblemen
- afname gevoelens van onrust, verwardheid, somberheid of angst
- geld overhouden, stoppen met schulden maken
- socialer, relatie of contact met familie en vrienden verbetert
- werk of studie of bezigheden thuis weer oppakken

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