

A close-up photograph of a person's hand holding a clear glass filled with a dark, amber-colored liquid. The hand is positioned in the center of the frame, with fingers wrapped around the glass. The background is blurred, showing parts of a person's face and clothing.

# Wees

# vrij!

11

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)



SEVENTH-DAY  
ADVENTIST CHURCH

150  
YEARS

OF HEALTH PROMOTION

**S**leutels  
Welzijn <sup>tot</sup>

health  
MINISTRIES   
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

**H**et Amerikaans Nationaal Instituut voor Drugsgebruik omschrijft verslaving als een “**ziekte in de hersenen die gekenmerkt wordt door het dwangmatig zoeken en gebruiken van verslavende middelen, ondanks de schadelijke gevolgen daarvan.**” Verslavingen kunnen tot veel problemen leiden; niet alleen op lichamelijk, emotioneel, sociaal, professioneel en/of wettelijk gebied, maar ook binnen het gezin.

Een veelzeggend voorbeeld van verslaving in Europa is het gebruik van alcohol. Het gebruik hiervan heeft niet alleen grote gevolgen voor de samenleving, maar ook voor het individu. Anonieme Alcoholisten (AA), schrijft dat “het eerste glas alcohol je dronken maakt.” Sociaal drinkgedrag kan veel problemen veroorzaken. ‘Zero alcohol’ is de weg naar vrijheid.

Een andere sluipmoordenaar is tabak. Nicotine is een van de meeste verslavende stoffen die er zijn. Veel voorkomende gevolgen van roken zijn: longkanker, longemfyseem en hart-en vaatziektes.

Cafeïne is de meest gepromote en geconsumeerde psychoactieve drug ter wereld. Het gebruik van cafeïne kan leiden tot onrustgevoelens, oorsuizen, slaapproblemen, moeite om de gedachten te ordenen en hartritmestoornissen. Wanneer tieners echter regelmatig cafeïne gebruiken (bijv. in de vorm van energy-drinks), worden zij ook vatbaarder voor andere verslavingen.

Illegale drugs, zoals marihuana, cocaïne, heroïne, hallucinerende middelen of opiaten hebben een zeer verslavende werking.

**Er bestaat geen veilig gebruik van drugs. Als u met een verslaving worstelt, weet dan dat u niet alleen staat in uw strijd.** God biedt ons een uitweg, hoe groot onze problemen ook zijn. Vraag hem om u te helpen! Daarbij zijn er professionele hulpverleners die u kunnen ondersteunen. Met de hulp van God en mensen ligt de overwinning binnen handbereik!

**Dr. Adrian Horvath**  
Psychiatrist

