

Werkstuk ANW Verslaving



Werkstuk door een scholier

3916 woorden

19 jaar geleden

★ 7,2

368 keer beoordeeld

Vak

ANW

Verslaving Algemeen

De meeste mensen denken meteen aan drugs als je het over verslaving hebt. Maar het woord verslaving is veel algemener. Denk bijvoorbeeld maar eens aan computerverslaving, gokverslaving, koffierverslaving, werkverslaving of snoepverslaving. Verslaving is niet iets dat mensen ineens overkomt. Het is een proces dat langzaam opgebouwd wordt. Eigenlijk kun je dit verslavingsproces vergelijken met een vis die in een fuik zwemt. In het begin kan de vis nog makkelijk terug, maar dat wordt steeds moeilijker door de kelen, de trechtersvormige binnennetten. Op het laatst is het zelfs onmogelijk om nog terug te keren naar de vrijheid. De vis heeft zelf natuurlijk niet door dat hij er steeds moeilijker uit kan.

De fuik heeft verschillende kamers. De eerste kamer is het uitproberen van het middel. Degene die er aan begint wil weten: Wat doet middel met mij? en hoe voelt dat nou? De beginners hebben vaak verschillende redenen om met een middel te beginnen dit kan bijvoorbeeld zijn Nieuwsgierigheid, meedoen, uittesten, doen omdat het niet mag of spanning. Het experimenteren kan steeds verder gaan: verschillende doses, verschillende omstandigheden en soms verschillende combinaties. Voor veel mensen blijft het bij een kortdurend experiment.

De volgende stap is de fase van het regelmatig gebruik. Elke dag een pilsje na het werk. Elk weekeinde een hasjsigaret. Er wordt meer geld aan besteed, meer energie en meer tijd. Toch is het gebruik nog steeds onder controle. De meeste mensen gaan niet verder en houden het bij een regelmatig gebruik en verminderen op een gegeven moment weer.

De hierop volgende fase is het overmatig gebruik. Veel drinken, vaak stoned, veel gokken. Zoveel dat er problemen van komen, bijvoorbeeld ruzies, schulden of ziekten. Om deze problemen te vergeten gaan ze nog meer middelen gebruiken. De persoon zit nu vast in een cirkel van verslaving.

Er zijn 5 vragen vastgesteld waaraan je kunt zien of er sprake is van een verslavingsprobleem:

1. Doet hij of zij dingen onder invloed die tegen zijn of haar eigen regels ingaan?
2. Komt hij of zijn beloften aan zichzelf niet na over het gebruik?
3. Betaalt hij of zijn een emotionele prijs zoals: schaamte, boosheid, schuld, spijt?
4. Heeft hij of zij een ander verhaal over het eigen gebruik dan anderen?
5. Zou hij of zij defensief reageren als deze vragen aan hem gesteld zouden worden?

Natuurlijk kun je als verslaafde ook afkicken. Maar dit gaat meestal niet zo gemakkelijk als het lijkt. Vaak treden er abstinentieverschijnselen (ontwenningverschijnselen) op. Deze verschijnselen zijn afhankelijk

van de soort van verslaving. Bij verslaving aan opiaten zijn ze zeer heftig: zweten, bloeddruk daling, buikkrampen en diarree, angst, opwinding en trillen. Ook de beruchte “kater” na het gebruik van veel alcohol moet als een ontweningsverschijnsel worden gezien.

Alcoholverslaving

Alcohol

Alcoholische dranken worden geaccepteerd in het sociale leven. Bij elke gezellige en belangrijke gebeurtenis wordt wel alcohol geschonken, ik denk dat de mensen je raar aankijken, als je tijdens je verjaardagsfeestje geen alcohol in huis hebt. Alcohol is bijna overal te koop en de meeste mensen hoeven drank ook om het geld niet te laten staan. Dat doen we dan ook niet: meer dan tachtig procent van de Nederlandse bevolking tussen 15 en 60 jaar drinkt regelmatig alcohol. En wat is er ook mis met een glaasje op zijn tijd?

Maar zo onschuldig is alcohol niet helemaal. Alcohol kan lichamelijke gewenning en verslaving veroorzaken. Het gebruik van alcohol levert vaak een gevoel van warmte en ontspanning op. We raken “geestelijk” meer ontspannen: iemand die anders zijn mond niet open durft te doen, praat als hij wat gedronken heeft ineens veel meer dan anders. Bij veel drinken biedt alcohol verdooving en vergetelheid. Dit maakt drank een aantrekkelijk middel voor mensen die - bijvoorbeeld - moeite hebben met contacten leggen, problemen thuis of op het werk hebben, ervaringen met seksueel geweld willen vergeten, of zich om welke andere reden dan ook rot voelen. Dan wordt alcoholgebruik gemakkelijk alcoholmisbruik. Dat is geen zeldzaamheid: acht tot tien procent van de Nederlanders boven de vijftien jaar heeft problemen door of met het eigen drankmisbruik: zowel mannen als vrouwen.

Verslaafd of niet?

Of iemand aan alcohol verslaafd is of niet, is niet zomaar op te maken uit het aantal glazen dat hij per dag drinkt. Er zijn alcoholverslaafden die wekenlang nog geen biertje aanraken, om na een paar weken weer stevig te gaan drinken. Eigenlijk valt pas goed te controleren of alcohol een probleem is door de drank langere tijd te laten staan. Mensen bij wie sprake is van gewenning, zullen het missen van de drank vervelend vinden, er een slecht humeur van krijgen en zich fysiek minder plezierig voelen. Bij verslaving kunnen zich flinke onthoudingsverschijnselen voordoen, zoals trillingen, misselijkheid, braken, angst en een snelle hartslag.

Alcoholverslaving is ook aan bepaald gedrag af te lezen. Ziet iemand bijvoorbeeld in alles een goede gelegenheid voor een lekkere borrel? Drinkt iemand snel, veel en gretig? Transpireert zij of hij veel en loopt hij snel rood aan? Gebruikt iemand smoesjes en zelfs leugens om te kunnen blijven drinken? Verstopt hij flessen drank in huis? Probeert hij dranklucht weg te werken door kauwgom te kauwen of veel parfum of aftershave te gebruiken?

Sommige mechanismen duiden erop dat iemand hard op weg is verslaafd te raken. Bijvoorbeeld: steeds meer drank nodig hebben om hetzelfde effect te bereiken of om geen last te krijgen van onthoudingsverschijnselen. Moeten drinken om zich goed te voelen, of bepaalde situaties alleen maar aankunnen met een glaasje op. Dit zijn de symptomen van een alcoholverslaafde.

Gevolgen van alcoholverslaving

Langdurig teveel drinken heeft ernstige gevolgen. Lichamelijk leidt dit onder meer tot schade aan de maag, de lever en de hersenen.

Alcoholmisbruik heeft ook ernstige sociale en psychische gevolgen. Vijftien procent van alle verkeersdoden sterft bij een ongeval waarbij door de bestuurder alcohol gebruikt is. Dronken mensen worden gemakkelijk

agressief. Zo hangt zo'n dertig procent van alle vormen van vrouwenmishandeling met alcoholmisbruik samen. Vaak lijdt het hele gezin onder de verslaving van dat ene gezinslid. Daardoor kan een huwelijk kapot gaan en kunnen de kinderen van moeder of vader vervreemden. De alcoholist raakt in een steeds groter isolement.

Leven met alcoholverslaving?

Drinken lijkt misschien op korte termijn een oplossing voor moeilijkheden. Op wat langere termijn stapelen de problemen zich op. Niet alleen bij de drinker zelf, maar ook bij de naaste omgeving. Omdat een verslaving moeilijker te genezen is naarmate deze langer bestaat en bovendien sociaal en psychisch veel onherstelbare schade aanricht, is het erg belangrijk te proberen snel iets aan de alcoholproblemen te doen.

Meestal ziet de drinker zelf zijn of haar verslaving niet gemakkelijk onder ogen. 'Ik alcoholist? Kom nou. Ik drink gewoon graag een glaasje', is een standaard reactie. Mensen in de omgeving signaleren de problemen meestal eerder dan de drinker zelf.

Rookverslaving

Tabak

De tabaksplant werd rond 1500 met veel andere voorbeelden van de Indiaanse cultuur als nieuwe ontdekking meegenomen naar Europa. De tabak was eerst alleen bekend in Spanje. Met tabak werden verschillende dingen gedaan zoals: pijp roken, sigaren rollen, pruimen en snuiven. Dat kwam omdat iedereen het van andere indianenstammen leerde. En die deden er ook allemaal wat anders mee. Sigaretten roken, deden de indianen niet, dat was een veel latere uitvinding. Tabaksblad gebruikten ze ook als geneesmiddel.

Jean Nicot stuurde in 1560 het 'geneeskrachtige wondermiddel tabak' naar de koningin Catharina Medici om haar van haar hoofdpijn af te helpen. Naar Jean Nicot is de tabaksplant nicotiana en later de nicotine vernoemd.

Heel vroeger waren er ook al mensen die de tabak niet vertrouwden. Koning Jacobus 1 van Engeland heeft er in 1603 ongeveer dit over gezegd: "tabak is een gruwel voor de ogen, een walging voor de neus, schadelijk voor het verstand en gevaarlijk voor de longen". Hij wist dus toen al dat er iets fout was met de tabak.

Verslaafd of niet?

Roker ben je niet maar zo. Daar heb je wel een paar jaar voor nodig. Roken moet je leren. Veel jongeren hebben wel is een keer een sigaretje gerookt maar daarna zijn ze opgehouden.

Roken doe je meestal samen met anderen. Heb je veel mensen om je heen die roken, dan heb je grote kans, dat jij ook gaat roken. Dit is vaak het begin van je verslaving. Verslaving merk je niet zo gauw op.

Er zijn twee soorten rookverslaving:

Ten eerste

De mensen raken verslaafd aan nicotine. Nicotine geeft eerst een opwekkende werking en daarna een kalmerende werking. Haast alle mensen die roken gebruiken een sigaretje voor hun concentratie of voor de zenuwen. Het zenuwstelsel raakt dan heel erg in de war. De mensen moeten echt afkicken.

Ze roken dan niet meer voor de gezelligheid, maar omdat ze echt niet meer zonder kunnen.

Ten tweede

Voor iemand die al een tijdje rookt, is er altijd moment dat hij even moet roken bijvoorbeeld: na het eten, in de auto, bij de koffie, na 't werken, bij een drankje, en ga zo maar door. Wanneer eigenlijk geen sigaretje? En probeer maar eens om roken af te leren als dat zolang hebt gedaan. Er is dan niet een ding wat je zo vaak hebt gedaan als roken.

Gevolgen van rookverslaving

Als je rookt wordt je sneller ziek dan wanneer je niet rookt. Je hebt meer kans op longkanker of hartklachten. Maar niet alle rokers worden ziek.

Kort na de Tweede Wereldoorlog ontdekten artsen en professoren dat roken zo slecht was. Steeds meer mensen kregen toen longkanker en dodelijke ziektes. Door het onderzoeken ontdekten ze dat roken de schuld was van die dodelijke ziektes. En er rookten toen al heel veel mensen.

Kanker

Tabak en rook bevatten 40 kankerverwekkende stoffen. Roken kan daardoor longkanker veroorzaken. Longkanker wordt meestal te laat ontdekt en dan gaan de meeste mensen dood. Sommige andere soorten kanker zijn ook de oorzaak van roken. Bijvoorbeeld kanker aan de keel en het strottenhoofd.

Niet alleen kanker wordt veroorzaakt door roken maar ook andere ziektes zoals: bronchitis en longemfyseem. Bij bronchitis worden door het vuile slijm de slijmklieren geprikkeld. Er komen steeds meer ontstekingen. Dat is dus bronchitis. Er komt dan steeds meer slijm en dat wordt ook steeds taaier. Omdat het schoonmaaksysteem niet meer goed werkt, gaat alle teer met het slijm de longen in. Door al dat slijm raken de luchtwegen verstopt dan gaat het ademen steeds moeilijker. Ophoesten is dan nog de enige manier om het slijm kwijt te raken. Want dan kun je weer een beetje ademen.

Dat soort hoesten noemen we roker's hoesten. Dat is een hele zware en gevaarlijke hoest die nooit meer over gaat. Die is niet te vergelijken met een hoestje als je verkouden bent. Als maar dat zware hoesten is niet goed voor je longblaasjes. Want die knappen dan net zo als te hard op geblazen ballonnen. Als dat heel de tijd zo door gaat dan knappen alle longblaasjes. Eerst leken de longen op een fijne spons met hele kleine gaatjes. Maar die gaten worden steeds groter. En juist in de kleine longblaasjes waar de ingeademde zuurstof naar het bloed kwam. Hoe minder longblaasjes hoe slechter het met je gaat. Uiteindelijk krijg je te weinig zuurstof. En als het eenmaal zover is gekomen, heet dat longemfyseem. Van de kleinste inspanning krijg je het al benauwd. Net zo als longkanker zijn dat ook ziektes aan de longen en luchtwegen ongeveer $\frac{3}{4}$ van de sterfte aan deze ziekte komt door roken.

Hart en vaatziekten

Roken is ook slecht voor hart- en bloedvaten. Van vet eten, veel drinken en weinig beweging kun je een hartaanval krijgen. Maar roken is de aller belangrijkste oorzaak. Nicotine en koolmonoxyde uit sigarettenrook zijn de gevaarlijke stoffen. Door deze stoffen moet het hart veel te hard werken. Nicotine knijpt de kleine bloedvaten een beetje dicht. Het hart moet daardoor extra hard pompen. Er ontstaat een klont bloedplaatjes in het bloed, die een bloedvat kan verstoppen. Als dat in het hart gebeurt dan is er een hartstilstand [of hartinfarct]. Het kan ook ergens anders komen bijvoorbeeld in de hersenen[infarct]of in de benen[trombose].

Door de koolmonoxyde kunnen de rode bloedlichaampjes minder zuurstof opnemen. Het hart moet weer harder werken om genoeg zuurstof naar de cellen te brengen. De bloedvaten worden ruw van binnen. Het vet uit het bloed blijft in de bloedvaten plakken waardoor ze nauwer worden. Het hart moet dus weer harder werken om het bloed er door heen te pompen.

Passief roken

Toch zijn er nog meer gevolgen van rookverslaving. Een roker merkt niet wat hij een niet roker aandoet. Niet rokers merken het wel: stank, kriebel in je neus, tranende ogen, benauwdheid en het is nog ongezond ook. Er is eens uitgerekend hoeveel je meerookt. Als je de hele dag in een week in een kamer zit waar gerookt wordt, dan heb je aan het eind van de week vijf sigaretten op. Meer dan de helft van de Nederlanders [niet rokers en rokers] vinden dat roken overlast veroorzaakt. Denk dan vooral aan de astma patiënten.

Cannabisverslaving

Cannabis

Cannabis is een verzamelnaam voor hasj en marihuana. Hasj en marihuana zijn afkomstig van een plant met een Latijnse naam: Cannabis Sativa. In Nederland noemen we deze plant hennep.

Hasj krijg je als je de hars van de plant samenperst tot blokken of plakken. De kleur van hasj is meestal lichtbruin tot zwart. Via speciale bewerking kan een stof worden gemaakt: hasj-olie. Marihuana of “weed” krijg je als je de vrouwelijke bloemtoppen van de plant droogt en verkruid. De kleur van marihuana is meestal grijsgroen tot bruingroen. De werkzame stof in cannabis is THC (dit betekend tetrahydrocannabinol). In hasj zit ongeveer 5% THC, maar hasjolie kan wel voor de helft uit THC bestaan. In marihuana zit ongeveer 0,5% tot 1% THC. Hoe warmer het klimaat is waar de hennep groeit, hoe meer THC er in de hennep zit. In de marihuana die in Nederland gekweekt wordt zit meestal veel THC, omdat deze in kassen is gekweekt en dit dus onder ideale omstandigheden voor de hennep gebeurt.

Hennep is niet altijd een verdovend middel geweest en voor het grootste deel van de wereld is het ook nu nog een heel gewone plant. Ongeveer 12.000 jaar geleden werd hennep gebruikt voor het maken van touw en kleding en ongeveer 5000 jaar geleden werd in China ontdekt dat je de plant ook medisch kunt gebruiken. Ook nu nog wordt THC medisch gebruikt voor bijvoorbeeld het tegen gaan van bijwerkingen van chemotherapie. Vanaf ongeveer 1960 kwam het gebruik van cannabis in Nederland, hoewel het toen nog streng verboden was. Hierna nam het gebruik fors toe, maar rond 1980 liep het gebruik terug. Daarna nam de stijging weer toe.

Verslaafd of niet ?

Als je ooit een keer drugs gebruikt ben je nog niet meteen verslaafd. Verslaafd raken aan de cannabis kan alleen als je een lange tijd regelmatig veel cannabis gebruikt, maar ook dit gaat in stappen. Als je voor de eerste keer cannabis gebruikt voel je meestal nog niets, maar na een paar keer ga je je prettiger voelen en soms zelfs heel erg fijn. Op een gegeven moment wordt het gebruik van cannabis een gewoonte. Iedere keer dat de gebruiker weer cannabis heeft gebruikt gaat hij zich lekkerder voelen. Maar als het middel is uitgewerkt gaat de gebruiker zich neerslachtig voelen en wordt hij onrustig, waardoor hij weer op zoek gaat naar meer cannabis en het steeds vaker gaat gebruiken. Bij nog meer gebruik gaat het steeds slechter met je en ook heb je grote gevoelens van onlust. De meeste gebruikers schamen zich voor het overmatige gebruik dat zij genomen hebben. Ook voelt hij zich ellendig wanneer hij niet meer in een roes is en om die gevoelens tegen te gaan is er maar één ding dat helpt: nog meer en nog vaker het zogenaamde tovermiddel gebruiken, maar het effect ervan is dus heel erg afgenomen. De fase waarin de gebruiker nu verkeerd heet een gewenning. Een gewenning is nog niet te vergelijken met een verslaving.

Als je echt aan cannabis verslaafd bent wordt dit middel dwangmatig gebruikt en geeft het bijna geen gelukkig gevoel meer. De verslaafde gebruikt het middel dan ook alleen, omdat hij het middel ‘moet’

gebruiken om een zeer ellendig gevoel weg te houden als het middel is uitgewerkt. In de persoon zijn dan ook twee gevoelens voor de cannabis, want aan de ene kant is het middel een vriend en steun, maar aan de andere kant is het ook voor de gebruiker geen tovermiddel maar een middel dat juist alles kapot maakt.

Gevolgen van cannabis

Als de gebruiker van cannabis zich al niet goed voelt, gaat hij zich na het “blowen” alleen maar slechter voelen. Ook word de kans op “flippen” in deze situatie groter.

Bij teveel gebruik van cannabis en dus THC kun je hallucinaties krijgen. Ook vermindert de THC je concentratie, dus ook dit kan in het verkeer net als drank tot ongelukken lijden. Heel je zenuwstelsel word beïnvloedt door de drugs.

En na een tijdje word je er gewoon afhankelijk van, dit noemen ze dan drugsverslaving. Het brengt je gezondheid ernstig in gevaar.

Wat voelt de cannabis gebruiker?

De THC die in cannabis zit versterkt de stemming, dus als de gebruiker zich ongelukkig voelt kan hij zich nog rottiger voelen maar iemand die zich goed voelt, voelt zich meestal nog beter. Hij wordt dan “high”(dit is een licht gevoel in het hoofd). Als de gebruiker veel cannabis gebruikt dan kan de gebruiker “stoned” worden dan is hij loom, rozig en suf. Ook voelen de armen en benen heel zwaar aan. Uiteindelijk kan hij zelfs zijn bewustzijn verliezen. Men noemt dit “out” gaan. Als je cannabis gebruikt kun je ook neerslachtig worden en in paniek raken, dit heet “flippen”.

Ook beïnvloedt THC de waarnemingen. Zo zie je kleuren intenser en muziek wordt ook mooier. Soms krijgen mensen ineens zin om veel te eten (dit heet de “vreetkick”). Andere mensen krijgen ineens de slappe lach (dit heet de “lachkick”). Ook kun je overvallen worden door angst. Maar THC verslapt ook de spieren, maakt de mond droog, de ogen rood, maakt de pupillen groter en versnelt de hartslag.

Internetverslaving

Internetverslaving

Je kunt verslaafd raken aan het internet via de stof. Dopamine. Het lijkt een beetje op adrenaline en wordt ook aangemaakt bij mensen die aan gokken verslaafd zijn. Dopamine brengt je in een gelukzalige roes. Maar als de stof is uitgewerkt voel je je alleen nog maar ellendig. Sommige mensen denken dat het allemaal wel meevalt met de internetverslaving. Ze vinden dan dat als je op het internet bent, je bezig bent met een hobby. Als je een andere hobby hebt, bijvoorbeeld voetbal, hardrock of winkelen, dan ben je daar net zo veel mee bezig als met het internet. Dus je kunt niet zomaar zeggen of je eraan verslaafd bent. Want wat is ‘bezig zijn op internet’? Als je een uur of meer per dag op internet zit en je kijkt het nieuws door, je luistert naar muziek, je koopt wat, je regelt je bankzaken, je beantwoordt je post, je maakt een praatje met andere mensen, je vraagt hulp bij een computerprobleem, je zoekt dingen op in een omroepgids, een encyclopedie, een telefoonboek of een spoorboekje. Je kunt dan niet zeggen dat deze activiteiten verontrustend zijn voor de samenleving. Je bent dan niet verslaafd aan internet. Je regelt gewoon je alledaagse dingen die je eerder nog niet kon via de computer. Maar andere mensen vinden weer wel dat je aan internet verslaafd kunt raken.

Je kunt verslaafd zijn aan sex op het internet. Sex is ook het meest gezochte woord bij de zoekmachines op internet. Ook kun je verslaafd raken aan gokken op internet. Er zijn veel gokspelletjes zoals die ook in een casino voorkomen, zoals roulette of blackjack. Je kunt hier ook geld inzetten en geld mee winnen. Het enige verschil is dat je niet naar een casino hoeft. Sommige mensen zeggen dat verslaafd zijn aan sex en

gokken via het internet niets te maken heeft met het internet zelf, maar met sexverslaving en gokverslaving in het algemeen.

Met het internet zelf kun je wel verslaafd raken aan handelen in aandelen, on-line shoppen, emailen en chatten.

Verslaafd of niet?

Het probleem met internetverslaving is dat er geen regels zijn die zeggen wanneer iemand verslaafd is. Deze verslaving is nog veel te nieuw in Nederland. Wel worden in enquêtes op internet vragen gesteld waaraan je kunt zien of je verslaafd bent of niet. Zo gaat de ene enquête uit van het aantal uur dat je achter het internet zit. Bijvoorbeeld als je vijf uur per dag achter het internet zit, ben je verslaafd zeggen ze dan. Anderen zeggen dit weer bij een aantal van vier uur, dus daar kun je niks van op aan. Een andere enquête stelt vragen als: 'Gaat u internet op om negatieve gevoelens tegen te gaan?', 'Speelt internet door uw hoofd wanneer u niet online bent?', 'Heeft u tevergeefs geprobeerd uw internetgebruik te verminderen?', en 'Heeft u carrièrekansen of relaties verspeeld door het internetten?'. Als je op vragen zoals deze 5 van de 10 met 'ja' beantwoord, dan ben je internetverslaafd. De man die deze enquête samenstelde was een psycholoog uit Connecticut, David Greenfield genaamd. Hij kreeg ruim 17.000 reacties op deze enquête. Volgens hem zou zeven procent verslaafd zijn aan internet. Maar dit zegt niks over de hele bevolking van internet als geheel.

Naarmate je geestelijk gezonder bent zul je minder geneigd zijn op zo'n enquête te reageren.

Als je alle dingen zo redeneert van hoeveel uur je achter internet zit, ben je ook wel aan meer dingen verslaafd. Als iedereen het zo bekijkt, dan zou de hele bevolking in de rijke landen verslaafd zijn aan de televisie. Maar het lijkt alsof de 'televisieverslaving' dan wel normaal is, want daar doet men niks op uit.

Gevolgen van Internetverslaving

Internetverslaving kan tot verschillende problemen leiden. Het kan leiden tot sociale isolatie, dit betekent dat je helemaal niet meer buiten de deur komt en dus niet meer met andere mensen in contact komt. Het kan ook leiden tot depressies, financiële problemen als je gebruikt maakt van een inbel abonnement of als je je werk er onder laat lijden. Het chatten wordt veel gebruikt om nieuwe vrienden te maken. Soms gaan mensen vreemd op het internet. Ze hebben dan een geheime verhouding met iemand op het internet. Als iemand die dit doet getrouwd is, lijdt dit vaak tot een echtscheiding.

Internetverslaving in de VS

Aan de andere kant van de wereld maakt men er wel een groot probleem van. Als je in de VS lijdt aan internetverslaving heb je symptomen als een bleek gezicht of branderige ogen. Men wil maar één ding: klikken met de muis en kijken naar het scherm. Er ontstaat onrust, irritatie en zelfs agressie als de toegang tot de computer geblokkeerd is. Men liegt over het aantal 'surf'-uren.

In Nederland komt die (nog) niet voor, maar in de Verenigde Staten al uiterst serieus genomen. Daar kunnen internetverslaafden zelfs al afkicken in speciale klinieken. Lex Driessen, werkzaam bij het Computer Ondersteund Onderwijs, zegt dat het wel vast staat dat in de toekomst al het communicatieverkeer via internet gaat gebeuren. Hij zegt ook dat computer- en internetverslaving wel eens volksziekte nummer één zou kunnen worden.