

no. 3

Psychische ziekte, alcohol en drugsgebruik -
het verhaal van

Jason de psychonaut



OUT of YOUR HEAD folders voor mensen die drugs gebruiken en psychische problemen hebben

Inleiding

Iedereen wordt geboren met een set eigenschappen. Deze eigenschappen maken dat je blauwe of bruine ogen hebt, bruin, blond of rood haar, dat je lang of kort bent. Je draagt ook een kwetsbaarheid voor ziekten met je mee. Dat kan kans op hartproblemen zijn, meer kans op suikerziekte of te hoge bloeddruk. Maar het kan ook zijn dat je meer kans hebt op psychische ziekten als depressie of angst, schizofrenie of verslaving.

Tijdens je leven maak je van alles mee. Je hebt plezier maar ook verdriet, je bent verliefd maar ook eenzaam. Helaas zullen er soms ook nare en ingrijpende gebeurtenissen plaatsvinden.

Gebeurtenissen als verlies van een dierbare, of verlies van baan of woning, soms zelfs mishandeling of andere traumatische ervaringen. De combinatie van kwetsbaarheid voor een psychische ziekte en de gebeurtenissen tijdens iemands leven kan ertoe leiden dat sommige mensen op een bepaald moment psychisch ziek worden.

Drugs zijn van invloed op een psychische ziekte

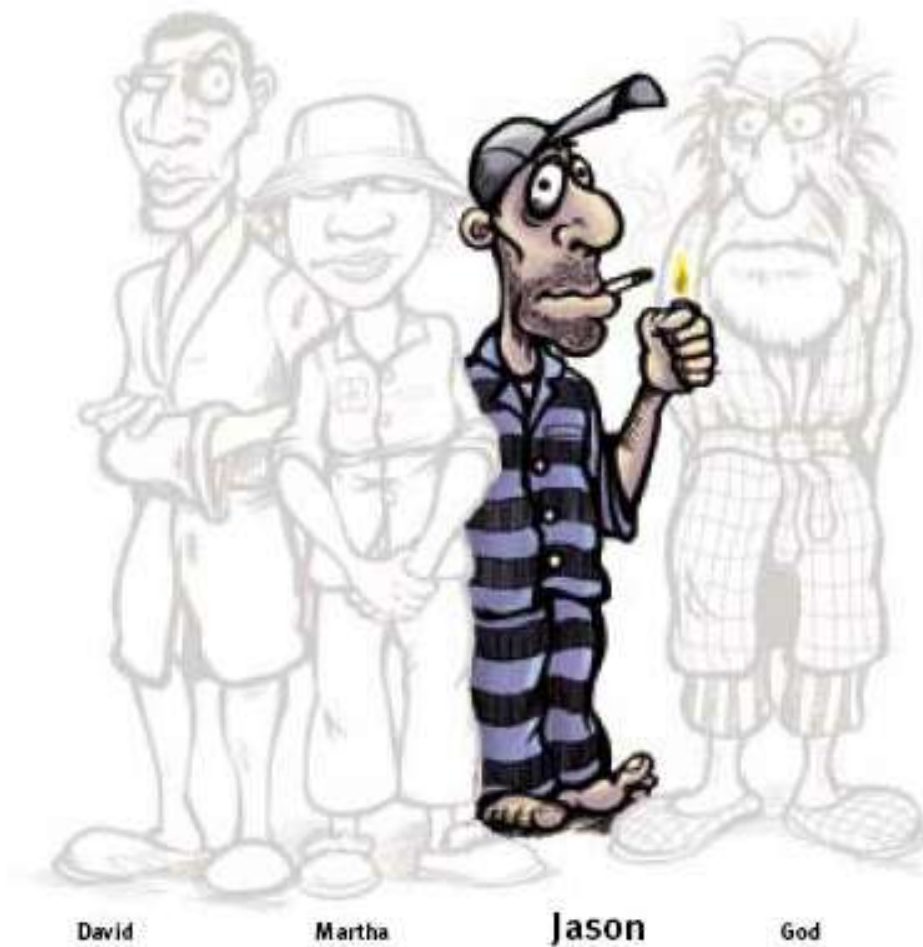
Mensen drinken en gebruiken drugs omdat ze dat lekker vinden of uit gewoonte. Omdat het nare dingen doet vergeten of omdat ze niks te doen hebben. Als mensen veel en regelmatig drugs gebruiken heeft dat effect op de psychische ziekte. Wat dat effect is hangt af van de persoon, van het middel en van de manier waarop het middel gebruikt wordt.

Dit is het verhaal van Jason en de rol van alcohol en andere drugs in zijn leven.

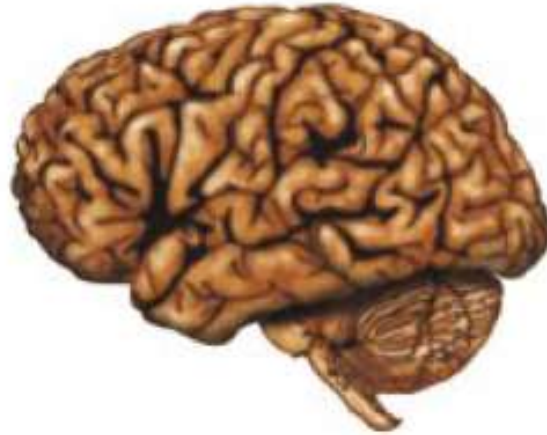
Deze folder maakt deel uit van een serie van vier folders, waarin de verhalen verteld worden van David, Martha, Jason en 'God'.

De doelgroep van de folders zijn:

- drugsgebruikers die een psychische ziekte of symptomen hebben,
- hulpverleners die met deze cliënten werken,
- naastbetrokkenen die meer willen weten van de problematiek van hun naaste.



De chemie van de hersenen



Het brein is enorm complex. Het bevat 100 miljard speciale cellen, die neuronen heten. Neuronen praten met elkaar door een soort chemische e-mailberichten. Er zijn meer dan 80 verschillende berichten, neurotransmitters. Ze hebben een belangrijke invloed op psychische ziekten, maar hoe dat precies werkt is nog niet helemaal duidelijk.

Alcohol en de meeste andere drugs zorgen ervoor dat er **dopamine**, een van de neurotransmitters, in je hersenen vrijkomt. Dit maakt dat je je prettig voelt.

Alcohol is ook van invloed op de hoeveelheid **GABA** en **glutamaat** die je lichaam aanmaakt. GABA ontspant en verdooft je en maakt dat je je euforisch voelt, voordat glutamaat dat weer opheft.

We weten dat de medicijnen die gebruikt worden om psychose en schizofrenie te behandelen de hoeveelheid dopamine in je hersenen omlaag brengt. Je klachten nemen af, maar je voelt je ook minder prettig. Drank brengt je dopamine weer omhoog, maar verergert ook je klachten.

Alcohol en andere drugs



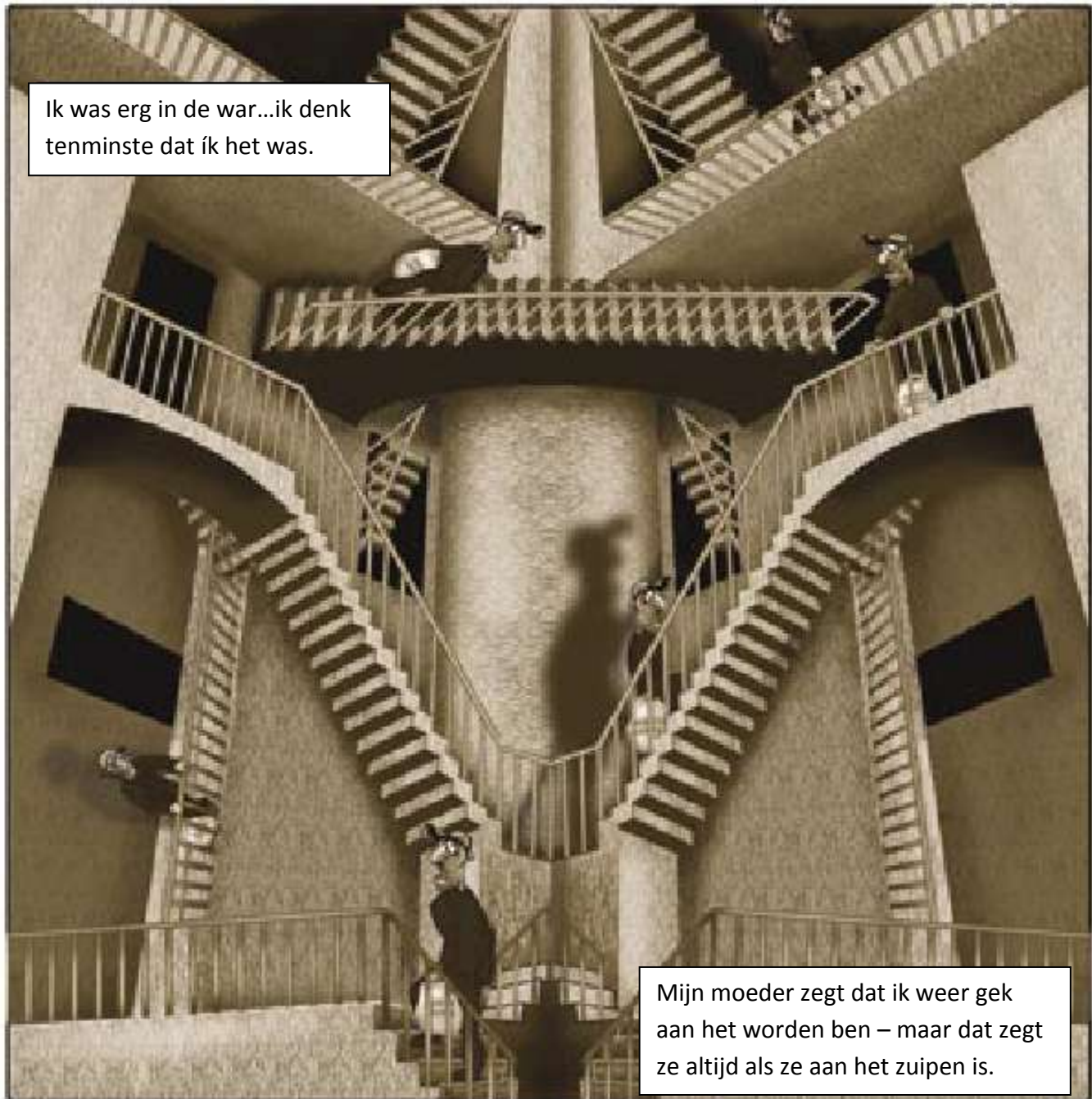
De aanmaak van GABA reageert onmiddellijk als je een zware drinker bent en ineens stopt met drinken. De glutamaat aanmaak gaat nog even door. Het teveel aan glutamaat veroorzaakt delier, toevallen en blijvende schade aan de zenuwen. Glutamaat is van invloed op de manier waarop we de realiteit om ons heen zien. Naast alcohol heeft ook ketamine invloed op de hoeveelheid glutamaat in je hersenen.

Langdurig alcoholgebruik beschadigt hersencellen en leidt tot problemen met concentratie, geheugen, je 'gezond verstand' en het beheersen van emoties.

Stimulerende drugs laten de stof **noradrenaline** vrijkomen. XTC en LSD laten zowel noradrenaline als **serotonine** vrijkomen. Gebruik van stimulerende middelen zoals speed, cocaïne of XTC kan de productie van serotonine in je hersenen beschadigen. De depressie die daardoor kan ontstaan is langdurig en moeilijk te behandelen.

Het gebruik van verschillende drugs tegelijk heeft onvoorspelbare resultaten op iets dat zo complex en gevoelig is als je hersenen.

Suf en in de war



Suf en in de war

Jason is erg in de war – hij kan zijn eigen voorkeur niet vinden. Hij heeft drie dagen doorgehaald met zijn vrienden, niet geslapen, veel gedronken en amfetamine gebruikt.

Zo gauw als hij zijn geld heeft, gaan Jason en zijn vrienden een feestje ‘van de sociale dienst’ bouwen. Iedereen die hij kent drinkt veel en gebruikt drugs, maar Jason heeft ook een psychische ziekte.

Sommige drugs kunnen een psychische ziekte opwekken die in de kiem al in iemand aanwezig is, andere drugs veroorzaken misschien zelfs een psychische ziekte. Bijna alle drugs maken een bestaande psychische ziekte erger.

Mensen met psychische problemen zeggen vaak drugs te gebruiken omdat dat hen helpt of omdat de symptomen van de ziekte daardoor beter te verdragen zijn.

Sommige effecten van drugs lijken heel erg op symptomen van psychische ziekten, wat het lastig maakt ze uit elkaar te halen.

Jason en zijn vrienden zijn helemaal van de kaart door slaapgebrek, de effecten van speed en alcohol. Jason is, in tegenstelling tot zijn vrienden, behandeld voor depressie en schizofrenie en daardoor is hij gevoeliger voor de effecten van drank en drugs.

Drie dagen doorhalen kan gevaarlijk zijn voor mensen zoals Jason, die te maken hebben (gehad) met een psychische stoornis. Maar heel veel mensen hebben wel eens perioden stevig drank of drugs gebruikt, gewoon omdat sommige mensen dat heel aantrekkelijk en spannend vinden. De periodes van hevig gebruik zijn de hoogtepunten in het leven van Jason.

Dingen die je kunt doen:

- Wees bewust van de risico's.
Als jijzelf of iemand in je familie een psychische ziekte heeft (gehad) kan het zijn dat je gevoeliger bent voor de negatieve effecten van drank en drugs.
- Leer de symptomen van je ziekte tijdig te herkennen.
Hoe langer een ziekte onbehandeld blijft, hoe erger het wordt en hoe moeilijker te behandelen.

Stimulerende middelen en die kleine rotbeestjes



Stimulerende middelen en die kleine rotbeestjes

Verwarde chaotische gedachten, paranoia, waanbeelden, vreemde overtuigingen en hallucinaties zijn symptomen die bij psychoses horen. Of het door gebeurtenissen in je leven worden veroorzaakt of door drugs maakt niet uit, de symptomen zijn hetzelfde. Wanneer ze alleen door drugs worden veroorzaakt, gaan ze wel eerder weer weg.

Stimulerende drugs (zoals amfetamine, cocaïne en XTC) wekken niet alleen chaotische gedachten, paranoia en waanbeelden op in mensen die al psychoses krijgen. Er wordt van deze drugs ook gedacht dat ze bij zware gebruikers psychische ziekten kunnen veroorzaken (psychotische stoornissen door middelengebruik).

Het bizarre gedrag van Jason wordt veroorzaakt doordat zijn hersenen reageren op de amfetamine in zijn lijf. Een van de meer vreemde effecten van veelvuldig gebruik van stimulerende drugs staat bekend als 'beestjes' in of op je huid.

Stimulerende drugs veroorzaken een stijging van de lichaamstemperatuur, uitdroging, toename van bloedtoevoer naar de huid en laten je meer zweten. De combinatie van deze dingen veroorzaakt een reactie in de zenuwuiteinden die aanvoelt alsof er beestjes onder je huid bewegen. Dit kan heel beangstigend zijn omdat het zo echt lijkt. Het gevoel van beestjes onder de huid leidt tot voortdurend pulken, krabben en soms zelfs pogingen om ze uit te graven met iets scherp.

Stimulerende drugs veroorzaken ook behoefte aan beweging. Dansen op XTC bijvoorbeeld maar ook rondkruipen op zoek naar bolletjes coke. Jason drinkt graag, het liefst alcohol. De speed droogt hem uit waardoor hij extra dorstig wordt. Hij blijft door speed bovendien veel langer wakker en heeft dus ook veel meer tijd om te drinken.

Dingen die je kunt doen:

- Weet de risico's van het gebruik van stimulerende middelen.
Deze middelen kunnen psychische ziekten veroorzaken, of een terugval van een al bestaande ziekte en maakt dat je ziekte lastig te behandelen is. Hoe meer je gebruikt, des te groter zijn de risico's die je loopt.
- Probeer iets anders dan alcohol te drinken als je speed gebruikt.
In koffie en cola zit cafeïne, wat een uitdrogend effect veroorzaakt. Drink gewoon water, vruchtensap of zuivel.

Je zorgen verdrinken



Je zorgen verdrinken

Alcohol beïnvloedt je zicht op wat goed en fout is, net zoals het je gevoel voor evenwicht beïnvloedt. Dit zorgt ervoor dat ongelukken, geweld en allerlei problemen eerder gebeuren wanneer je gedronken hebt.

Alcoholgebruik is voor niemand zonder risico, maar de risico's zijn groter voor mensen met psychische problemen. Drinken leidt tot meer terugvallen, depressieve gevoelens en zelfmoordgedachten. Drinken versterkt paranoïde gevoelens die kunnen leiden tot achterdocht, angst en soms geweld.

Drankgebruikers zullen eerder behandeling in een kliniek nodig hebben, worden eerder gedwongen opgenomen en doen er langer over om te herstellen van hun ziekte.

Heel veel mensen proberen hun zorgen met alcohol te verdrinken, net zoals Jason. Alcohol kan je zorgen en angsten naar de achtergrond verdringen of ze vergroten en vervormen tot het je duizelt en je niet meer weet wat het nou was waar je je zorgen over maakte... totdat je weer nuchter bent en je problemen er gewoon nog zijn.

Alcohol kan tot depressie leiden, net zoals depressie tot alcoholisme kan leiden (of problematisch drinken zoals het nu heet). Je zorgen verdrinken leidt vooral tot uitstellen om er iets aan te doen. En uitstel wordt dan snel afstel. Je kans om een probleemdrukker te worden is twee keer zo groot als je depressief, angstig of fobisch bent of een posttraumatische stressstoornis hebt.

De kans is vijf keer zo hoog als je lijdt aan een bipolaire stoornis. Ongeveer een derde van de mensen met schizofrenie krijgen problemen met alcohol.

Jason merkt dat hij meer en meer alcohol nodig heeft om te kunnen omgaan met zijn angsten en verlegenheid. Zijn zware drankgebruik is een gewoonte aan het worden.

Dingen die je kunt doen:

- **Bewustzijn van de risico's van alcoholgebruik.**
Stevig drinken kan leiden tot depressie en terugval in je ziekte. Als je een psychische ziekte hebt, loop je meer kans om afhankelijk te worden van alcohol.
- **Als je drankgebruik een probleem wordt, vraag dan om hulp of advies.**
Vraag degene die je deze folder gaf naar hulp bij drankproblemen.

Katers, ontwenning en de crash



Katers, ontwenning en de crash

De speed is uitgewerkt en de drank heeft hem uitgeschakeld, dus Jason krijgt eindelijk wat slaap. Als je alcohol gebruikt om te slapen, kan dat je diepe slaap (REM slaap) beïnvloeden. Je bent dan moe en geïrriteerd als je wakker bent. Mensen die gevoelig zijn voor depressie of hallucinaties (zoals het horen van stemmen) kunnen hierdoor een terugval krijgen. Alcohol drijft vocht af waardoor je steeds wakker wordt om te plassen. Als je na alcohol- en speedgebruik wakker wordt ben je meestal een tijdje in de war en gedesoriënteerd. Daarna volgen hoofdpijn, zweten en rillingen van de kater.

Jason is nog steeds in de war, maar hij gaat zich ook angstig en paranoïde voelen door de kater en de crash. Paranoïde gevoelens komen vaak voor onder gebruikers, meestal als gevolg van de drugs en het leven op straat. Dat Jason nu denkt dat ruimteschepen bezig zijn om zijn hersenen te onderzoeken, lijkt meer een teken dat hij weer ziek aan het worden is.

Stevige gebruikers van stimulerende middelen weten dat de 'high' gevolgd wordt door somberheid en moeheid tijdens de crash, wat dagenlang kan duren. Mensen met bipolaire stoornissen kunnen door stimulerende middelen manische perioden krijgen. De crash kan zich tot een ernstige depressie ontwikkelen als iemand een bipolaire stoornis of schizofrenie heeft, of al aan depressie lijdt. Regelmatig gebruik van stimulerende middelen kan leiden tot een vorm van depressie die lang kan duren en heel moeilijk te behandelen is.

De crash van stimulerende middelen kan heftig zijn, waardoor het verleidelijk is om opnieuw drugs als alcohol, cannabis of benzo's te gebruiken om je 'zachter' te laten landen. Jason gebruikt hier ketamine voor – misschien niet de meest slimme keuze...

Dingen die je kunt doen:

- Er is geen medicijn voor een kater.
Maar een glas water drinken voor je gaat slapen kan het gevoel van uitdroging al wat verminderen.
- Als je denkt dat je van alcohol afhankelijk bent, kan ineens stoppen gevaarlijk zijn.
Vraag degene die je deze folder gaf om advies.

Hallucinogenen en psychedelische drugs



Hallucinogenen en psychedelische drugs

Drugs die hallucinaties veroorzaken worden hallucinogenen of psychedelische drugs genoemd. Het effect dat ze hebben hangt af van de soort drugs en de sterkte, de stemming, persoonlijkheid en ervaring van de gebruiker. Ook de plek waar je gebruikt, en met wie, zijn van invloed op het effect.

Ervaren gebruikers hebben geleerd om hun 'trip' te beheersen en kunnen 'bad trips' voorkomen. Gebruik psychedelische drugs samen met een vriend zodat er iemand is die je kan kalmeren en geruststellen als het fout gaat.

Hallucinaties kunnen je zintuigen vervormen (zicht, geluid, tast, smaak en reuk). Mensen zonder psychische ziekten die door drugs hallucinaties krijgen, weten meestal wel dat het niet echt is en zullen er niet zo van schrikken.

Hallucinaties die veroorzaakt worden door een psychische ziekte zijn vaak 'echter', je gelooft en voelt dat wat je ziet helemaal echt is. Bovendien zijn onverwachte hallucinaties veel enger dan hallucinaties die je verwacht omdat je drugs gebruikt hebt. Het effect van LSD of paddo's duurt bij mensen die niet psychisch ziek zijn ongeveer 8 tot 12 uur. Hallucinaties die het gevolg zijn van een psychische ziekte kunnen dagen, weken, maanden en soms zelfs jaren duren.

In een lage dosis voelt ketamine alsof je heel erg dronken bent. In hogere doses is ketamine een sterke hallucinogene drug. De effecten zijn binnen een uur uitgewerkt als je het snuift, maar kunnen veel langer doorgaan als je het in pilvorm inneemt. Net zoals stimulerende drugs kan regelmatig gebruik van ketamine ook alle symptomen van een psychose veroorzaken. Ketamine is daarom een van de drugs waarvan wordt gedacht dat ze psychische ziekten kunnen veroorzaken bij iemand die daar anders geen of in mindere vorm last van zou hebben.

Dingen die je moet weten en kunt doen:

- Psychedelische drugs leiden tot terugval of verergering van je ziekte.
- Als je toch psychedelische drugs gebruikt, zoek dan vooraf zoveel mogelijk informatie over het middel en gebruik niet alleen.

Drugs, medicatie & het stiekeme jointje



Drugs, medicatie & het stiekeme jointje

Jason is opgenomen in de instelling omdat de symptomen van zijn schizofrenie erger werden (een terugval). Waarschijnlijk is dit gebeurd omdat Jason zijn anti-psychotica niet meer innam.

De meeste drugs, zelfs sigaretten, kunnen zorgen dat anti-psychotische medicijnen minder goed werken. Maar ook al blijf je drinken en gebruik je drugs, als je toch je medicatie inneemt, zul je veel minder snel terugvallen.

Jasons ziekte was misschien sowieso teruggekomen, maar zijn drank- en drugsgebruik kunnen daar ook een grote rol in gespeeld hebben. De drank en drugs kunnen zijn ziekte verergerd hebben of misschien ging hij gebruiken om met de symptomen van zijn ziekte om te gaan. Misschien was het wel een mix van beide, wie zal het zeggen? Erover praten, kan helpen om daarachter te komen.

Drank- en drugsgebruik met zijn vrienden is een deel van Jasons leven dat erg belangrijk voor hem is en waar hij het meeste plezier aan beleeft.

Ziek worden is het deel van zijn leven dat hij het meeste haat. Deze twee delen van zijn leven botsen enorm met elkaar. Andere dingen vinden om te doen en een groep mensen om zich heen verzamelen die niet gebruiken, is gemakkelijker gezegd dan gedaan.

Jason, David, Martha en God hebben allemaal wel eens een joint gerookt terwijl ze opgenomen zijn. Ze blowen omdat ze dat prettig vinden maar ook uit verveling. Sommige dokters en verpleegkundigen begrijpen dit wel, maar zullen toch proberen om hen hiermee te laten stoppen.

Hulpverleners proberen patiënten te laten stoppen omdat drugsgebruik de ziekte moeilijker te behandelen maakt.

Dingen die je kunt doen:

- Blijf je medicatie innemen.
Veel mensen hebben een hekel aan de bijwerkingen maar hier kan vaak iets aan gedaan worden.
- Vraag je hulpverlener om hulp om je leefstijl aan te passen.

Drugs en medicatie

Reacties die kunnen optreden tussen medicijnen en drugs.

	Anti- psychotica	Antidepressiva	Kalmerings- en slaapmiddelen	Anti-epileptica	Anti- cholinergica (tegen beven of trillen)
Cannabis	Toename sufheid. Anti-psychotica minder werkzaam (hogere dosis kan nodig zijn).	Verhoogde hartslag (hartkloppingen). Mogelijk delirium.	Toename sufheid. Paradoxa Agitatie (onrust). Nerveuze geprikkeldheid.	Toename sufheid. Mogelijke toename van lithiumgehalte (giftig).	Mogelijke psychose door anticholinergica.
Alcohol	Toename sufheid & lethargie(sloom). Verhoging hartslag /hypotensie (lage bloeddruk). Vertraagde ademhaling.	Toename sufheid, toevallen en hypotensie met tricyclisch antidepressivum.	Toename sufheid. Hypotensie (lage bloeddruk), flauwvallen, allergische reactie op alcohol. Ademstilstand. Propranolol gevaarlijk.	Toename van lithiumgehalte . Uitdroging/ overmatige vochtinname. Verstoord lithiumgehalte. GEVAARLIJK.	Geen, weinig bekend of gemeld.
Stimulantia Cocaïne/ amfetamine/ XTC etc.	Anti-psychotica minder werkzaam. Stimulerend middel minder werkzaam (kan leiden tot hogere dosis van beide). Flupentixol kan mogelijk craving verminderen.	Harttritte stoornis (aritmie). SSRI kan stimulatie of agitatie (onrust) veroorzaken.	Toename sufheid. Oversedatie. Kalmerings- en slaapmiddelen minder werkzaam.	Hartproblemen (aritmie). Uitdroging met gevaar van vergiftiging. Verminderde 'high'. Kan leiden tot slechtere medicatietrouw.	Agitatie (onrust). Overstimulering.
Heroïne/ Methadon & andere opiaten	Toename verdooving. Hypotensie (lage bloeddruk). Vertraagde ademhaling (afname of gestopt).	Toename sufheid Vertraagde ademhaling (moeizaam of gestopt). Opiaatgehalte in bloed kan toenemen. Citalopram het veiligst.	Toename sufheid. Gevaar op vertraging ademhaling. Opiaatgehalte in bloed kan toenemen, gevaar op overdosis.	Verlaagd opiaat gehalte in bloed bij Carbamazepine. Overdosis risico bij abrupt stoppen met Carbamazepine. CBZ minder werkzaam. Natriumvalproaat mogelijk beter alternatief.	Geen, weinig bekend of gemeld.
Cafeïne & Nicotine	Anti-psychotica minder werkzaam. Hogere doses van anti-psychotica nodig –mogelijk meer bijwerkingen bij rokers.	Toename fluvoxamine-gehalte in bloed. Vermindering duloxetine-gehalte in bloed. Bijwerkingen van anti-depressiva kunnen verergeren.	Vermindering propranolol gehalte in bloed.	Geen, weinig bekend of gemeld.	Agitatie (onrust). Overstimulering mogelijk.

Medicatie om psychische ziekten te behandelen		
<p>Anti-psychotica Medicatie om psychose en schizofrenie typen te behandelen.</p> <p>Klassieke of typische antipsychotica Chlorpromazine Trifluoperazine Haloperidol Sulpiride Flupentixol Zuclopetixol Pimozide Flufenazine</p> <p>Atypische antipsychotica Risperidon *Olanzapine *Quetiapine Clozapine Zotepine Amisulpride Aripiprazol</p> <p>*ook gebruikt voor bipolaire stoornis of als slaap- en kalmeringsmiddel in een lage dosis.</p>	<p>Antidepressiva Medicatie om depressie te behandelen.</p> <p>SSRI Citalopram Fluvoxamine Fluoxetine Paroxetine Venlafaxine Sertraline Reboxetine Duloxetine Mirtazapine</p> <p>Tricyclische Antidepressiva Amitriptyline Clomipramine Doxepine Lofepramine Trazodone Mianserine Dothiepine Imipramine Nortriptyline Trimipramine</p>	<p>Slaap – en kalmeringsmiddelen Medicatie om angst en slaapproblemen te behandelen.</p> <p>Slaap – en kalmeringsmiddelen Diazepam Lorazepam Temazepam Buspirone Chloralhydraat Zopiclone Zolpidem Propranolol (Beta-blokker)</p> <hr/> <p>Anticholinergica Medicatie om de bijwerkingen van anti-psychotica te behandelen.</p> <p>Anticholinergica Procyclidine Orphenadrine Benzatropene Trihexyphenidyl</p> <hr/> <p>Stemmingsstabilisatoren Medicatie om bipolaire stoornis, depressie en andere stemmingsstoornissen te behandelen (en epilepsie).</p> <p>Stemmingsstabilisatoren Lithium *Carbamazepine * Natriumvalproaat</p> <p>*ook gebruikt voor epilepsie.</p>

Deze folders zijn gebaseerd op ervaringen van mensen in de GGZ.

Oorspronkelijke titel: Mental illness, alcohol and other drugs – the story of Jason – the psychonaut.
Tekst: Micheal Linnell and Mark Holland
Illustraties: Michael Linnell
Uitgave: Lifeline Publications, Manchester 2007.

Nederlandse vertaling en bewerking: Anneke van Wamel en Sonja van Rooijen (LEDD)
Met dank aan Nanda van Koutrik en Michel Planije.
Uitgave: LEDD/Trimbos-instituut, Utrecht 2014

Deze uitgave kwam tot stand door subsidie van het Fonds Psychische Gezondheid en het Landelijk Expertisecentrum Dubbele Diagnose.

