

---

# Hoe gaat het met je?

---

Antwoorden op vragen over alcohol, drugs en psychische gezondheid

---

Landelijk Expertise centrum Dubbele Diagnose, 2014

---

## *Wat kan ik in deze folder vinden?*

In deze folder worden veelgestelde vragen over alcohol, drugs en psychische gezondheid beantwoord. De eerste stap is gezet, je hebt deze folder opgepakt. Met iemand praten over de vragen of zorgen die informatie oproept, kan een volgende stap zijn.

Praat erover met je vrienden, familie of andere personen (zie lijst achterin deze folder)

De informatie in deze folder is bedoeld voor:

- mensen die drugs gebruiken en vragen hebben over de invloed daarvan op hun psychische gezondheid,
- mensen die psychische problemen hebben, en vragen hebben over de invloed van alcohol en middelen daarop,
- de omgeving van de bovenstaande personen, familie, en andere naastbetrokkenen,
- hulpverleners die zich willen informeren over dit onderwerp.

Deze folder maakt deel uit van een serie folders voor mensen met een psychische ziekte en problemen met het gebruik van alcohol en drugs (vaak 'dubbele diagnose' genoemd) en hun omgeving. Deze zijn gratis te downloaden van de site [www.ledd.nl](http://www.ledd.nl).



### **Zijn alle drugs slecht voor je?**

Iedereen kent wel iemand die drugs heeft gebruikt. Je weet het een en ander over drugs en welke effecten ze kunnen hebben. Ook weet je waarschijnlijk dat drugs verschillende effecten hebben op verschillende mensen. Of het gebruik van een middel schadelijk voor je is, hangt af van het soort drug, in welke situatie je het gebruikt en hoeveel je gebruikt.

Lees verder om meer te weten te komen over de specifieke effecten op je psychische gezondheid.

- Geen enkele drug is veilig.
- De mate waarin een middel schadelijk is hangt van het soort middel, waar en hoeveel je gebruikt.

*Wat is een psychische ziekte?*

*Hoe weet ik of ik een psychische ziekte heb?*

We praten over psychische ziekten als iemand zeer angstig is, zich zorgen maakt of depressief is, en wel zo erg dat het niet meer lukt om naar school te gaan, te werken en of met vrienden om te gaan. Soms is een psychische ziekte zo ernstig dat mensen vreemde ideeën en ervaringen krijgen.

Psychische ziekten komen veel voor, een op de vier mensen krijgt in de loop van hun leven te maken met een psychische ziekte. Bijna iedereen kent dus wel iemand die ermee te maken heeft (gehad).

Waarom mensen een psychische ziekte krijgen en anderen niet, is niet helemaal duidelijk. Wel weten we dat het te maken heeft met een combinatie van stressvolle factoren in de omgeving van mensen en de factoren die aanwezig zijn in de individuele persoon.

Mensen die drugs gebruiken hebben veel vaker te maken met psychische ziekten. Soms wordt iemand ziek doordat ze een sterke reactie hebben op het drugsgebruik. Maar het komt vaker voor dat mensen ziek worden nadat ze meer drugs gaan gebruiken.

In deze folder gaan we in op de verschillende psychische klachten waar mensen last van kunnen hebben.



Van alle mensen, mannen en vrouwen, heeft één op de vijf ooit in hun het leven serieuze angstklachten gehad. Dat betekent dat ze:

- zich zorgen maken
- snel vermoeid zijn
- zich niet kunnen concentreren
- zich geïrriteerd voelen
- een onregelmatige hartslag of hartkloppingen hebben
- duizelig zijn
- spierpijn of spierkrampen hebben
- paniekaanvallen krijgen. Dat zijn plotselinge angstaanvallen waarin mensen kortademig en duizelig worden. De hartslag gaat racen, mensen worden licht in hun hoofd en krijgen een 'onwerkelijk gevoel'. Ook kunnen mensen bang zijn 'gek' te worden, de controle te verliezen of dood te gaan.

Symptomen van depressie kunnen zijn:

- je verdrietig of somber voelen
- geen interesse en plezier meer hebben in bezigheden
- verlies van eetlust of gewicht
- slaapproblemen
- je voortdurend moe voelen
- je moeilijk kunnen concentreren, onrustig zijn
- je waardeloos of schuldig voelen
- voelen dat het leven niet de moeite waard is

Mensen die een depressie hebben voelen zich ontzettend verdrietig, somber en hebben vaak nergens meer zin of plezier in. Ze zijn snel geïrriteerd en krijgen lichamelijke klachten als chronische pijn, slapeloosheid en vermoeidheid.

Depressie is meer dan je een tijdje verdrietig of 'down' voelen, het is een serieuze psychische ziekte. Bijna een kwart van de vrouwen en een op de zeven mannen krijgt ooit in hun leven een depressie.

Angst en depressie gaan heel vaak samen en hebben voor een deel dezelfde symptomen.

Psychotische stoornissen spelen een rol in schizofrenie, bipolaire stoornissen en sommige vormen van ernstige depressie wordt gegeven. Er zijn nog meer ziekten en diagnoses die hierop lijken. Het kan erg lastig zijn om de ziekte te benoemen die de ernstige klachten veroorzaakt.

Deze ziekten hebben met elkaar gemeen dat de persoon die een psychose heeft het contact met de realiteit heeft verloren. Het denken van de persoon wordt verward en onsamenhangend. Hij ervaart vreemde waanideeën en hallucinaties. Waanideeën zijn onware overtuigingen terwijl hallucinaties te maken hebben met het horen, zien, voelen, ruiken of proeven van iets dat er niet is.

Wanneer een persoon psychotisch is, weet hij niet dat deze dingen niet echt zijn, ze geloven wat hun hersenen en zintuigen ze vertellen (net zoals iedereen dat doet).

Deze ziekten kunnen behandeld worden en mensen kunnen voor lange periodes herstellen, soms zelfs helemaal, met behulp van goede behandeling, sociale steun, training en voorlichting en medicatie.

## *Alcohol*

### *Drinken ontspant me, daar is toch niks mis mee?*

Mensen gebruiken alcohol om te ontspannen en om sociale contacten wat gemakkelijker te maken, bijvoorbeeld op een feestje. Soms gebruiken mensen alcohol om niet aan hun zorgen te hoeven denken of drinken ze om even te vergeten dat ze zich ellendig of erg gespannen voelen. Alcohol helpt misschien even. Maar alcohol verbergt alleen tijdelijk de symptomen. Als de effecten van de alcohol uitgewerkt zijn, komen de klachten weer terug en soms zijn ze zelfs erger.

Je kunt zelfs depressief of angstig worden terwijl je drinkt.

- Als je angst- of depressieve klachten hebt, is het geen goed idee om ze te dempen met alcohol. Het drinken van alcohol kan je klachten zelfs erger maken.



## *Alcohol*

### *Als iemand een psychische ziekte heeft, maakt drank het dan erger?*

Iemand met een psychische ziekte die kleine hoeveelheden alcohol drinkt, zal daar waarschijnlijk geen problemen door krijgen. Zwaar drinken heeft hetzelfde effecten als op anderen, namelijk meer depressie, angst, slapeloosheid en problemen met mensen in je omgeving.

Alcohol kan remmingen wegnemen. De kans is ook groter dat mensen zichzelf bezeren, vooral wanneer ze alleen zijn als ze drinken. Als je een psychische ziekte hebt, ben je kwetsbaarder omdat deze effecten kunnen leiden tot een terugval van je ziekte en mogelijk een opname.

Het is belangrijk voor iedereen, dus ook voor mensen met een psychische ziekte, om goed voor je geest en je lichaam te zorgen en prettig om te gaan met vrienden, familie en anderen in je omgeving. Probeer bij te houden hoeveel je drinkt en drink niet om jezelf te verdoven. Alleen drinken is ook geen goed idee.

- Teveel drinken kan je psychische ziekte erger maken.

## *Alcohol*

### *Kan het kwaad om alcohol te mixen met drugs (ook medicijnen)?*

Verschillende drugs werken op verschillende manieren in op je hersenen. Het mixen van drugs is geen goed idee. Het combineren van alcohol met drugs als speed, XTC en heroïne kan erg serieuze gevolgen hebben. De effecten van het mixen zijn erg onvoorspelbaar en afhankelijk van de hoeveelheden van de verschillende drugs. Het mixen van alcohol en speed kan maagkrampen en hoofdpijn veroorzaken. Medicijnen als slaapmiddelen kunnen in combinatie met alcohol je lichaamsfuncties zo vertragen dat je ademhaling stopt.

Als je medicijnen gebruikt (voor een psychisch of lichamelijk probleem) is het belangrijk om bij je arts na te vragen welke drugs je, zonder (veel) schade, kunt gebruiken en welke niet.

- Probeer geen alcohol te mixen met drugs of medicijnen, de gevolgen zijn onvoorspelbaar en kunnen schadelijk zijn.
- Zoek uit welke effecten alcohol op je medicatie heeft. Praat hierover met je behandelaar.

## *Cannabis*

### *Kunnen mensen cannabis roken en daar geen problemen mee krijgen?*

Sommige mensen hebben vervelende ervaringen met het roken van cannabis, zoals angst en paniek. Anderen krijgen hallucinaties (het zien, horen en voelen van dingen die er niet zijn). Veel van deze onaangename effecten nemen af als de cannabis uitgewerkt raakt, maar ze kunnen erg eng zijn en sommige mensen blijven er last van houden.

Ongeveer één op de tien mensen die cannabis rookt, krijgt er problemen mee en zal er mogelijk aan verslaafd raken. Jonge mensen die (bijna) dagelijks gebruiken hebben meer kans op problemen zoals een psychose en een depressie.

- Hoe jonger je begint met cannabis roken en hoe vaker je het gebruikt, des te meer kans loop je om te blijven gebruiken en problemen te ontwikkelen.
- Sommige mensen die regelmatig cannabis gebruiken raken eraan verslaafd.

## *Cannabis*

### *Kun je cannabis blijven roken als je psychotisch bent?*

Mensen met een psychische ziekte als schizofrenie of bipolaire stoornis zullen meer last hebben van de nadelige psychische en sociale effecten van cannabis. Ze kunnen cannabis beter proberen te vermijden.

Veel mensen die cannabis roken, gebruiken ook andere drugs, waaronder alcohol. Daardoor vergroten ze de kans op het krijgen van een nieuwe psychose. Uit onderzoek blijkt dat mensen die een ernstige psychische ziekte hebben en cannabis gebruiken, meer terugvallen hebben en vaker opgenomen worden. Dat is vooral het geval als mensen veel cannabis gebruiken.

- Als iemand een psychose heeft, kan cannabis symptomen erger maken.

Uit onderzoek blijkt steeds duidelijker dat cannabis bij sommige mensen een psychose kan veroorzaken. Sommige mensen lopen meer risico dan anderen. Als iemand in je familie een psychose heeft gehad, zou cannabis ook bij jou een psychose kunnen oproepen. Het probleem is dat je niet altijd weet dat je dit risico loopt.

Een op de zeven cannabisgebruikers heeft psychotische symptomen als waanideeën en hallucinaties. Zij lopen een grote kans om een psychose te ontwikkelen en zouden met het gebruik van cannabis moeten stoppen.

- Iemand die in het verleden een psychotische episode heeft gehad of bij wie psychische ziekten in de familie voorkomen, zou het gebruik van cannabis moeten vermijden. Cannabis kan bij hen problemen opwekken.

## *Amfetamine*

### *Horen mensen stemmen of worden ze paranoïde omdat ze speed gebruiken?*

Speed (amfetamine) kan de symptomen van een psychische stoornis verergeren of terug laten komen bij iemand met wie het al een tijdje goed ging. Mensen zonder een psychische ziekte kunnen ook door speed een psychose krijgen. Door een overdosis speed komen er hoeveelheden speed in je bloed die giftig zijn en een psychose tot gevolg hebben.

Een speed psychose is een plotselinge aanval van paranoia, waarin mensen zonder reden bang van dingen en mensen om hen heen worden. Sommige mensen horen stemmen of zien dingen die er niet zijn. Dat kan heel beangstigend zijn, maar het stopt meestal weer als de drugs je lichaam verlaten. Dit kan een aantal dagen duren maar het komt voor dat mensen tot drie maanden nog klachten hebben. Als je hierna opnieuw speed gebruikt, kunnen de symptomen weer terug komen.

- Speed kan de symptomen van een psychische ziekte verergeren.
- Een speed overdosis kan dezelfde symptomen geven als paranoia.

## *XTC*

### *XTC geeft je alleen een goed gevoel, dus wat is het probleem?*

XTC heeft enkele plezierige korte termijn effecten zoals je 'high' voelen en dicht bij andere mensen willen zijn. Het maakt dat je dingen veel intenser ervaart.

Als deze effecten afnemen, blijft de kater of de 'crash' over die dagen kan duren. Je hebt dan moeite met slapen, je voelt je ongelukkig, je spieren doen pijn en je hebt moeilijkheden met concentreren. Bij langdurig XTC-gebruik komen ook angst, depressie, paranoia, psychotische symptomen en paniek aanvallen voor. Sommige mensen hebben hier een paar maanden last van, maar anderen blijven er hun leven lang last van houden.

We weten nog lang niet alles over XTC en de effecten van het gebruik.

- XTC kan je een goed gevoel geven, maar deze effecten verdwijnen weer en laten een onplezierige kater achter.
- XTC kan nadelige lange termijn effecten op je psychische gezondheid hebben.

## *Heroïne*

### *Is er een verband tussen heroïnegebruik en psychische gezondheid?*

Sommige, maar niet alle mensen die met heroïne experimenteren, krijgen last van angst en depressie. Mensen die langere tijd afhankelijk zijn van heroïne, kunnen last hebben van de leefstijl en isolatie. Dit kan leiden tot trauma en ziekten die uit stress voortkomen. Het is nog niet duidelijk of deze ziekten voortkomen uit het gebruik van heroïne of juist de oorzaak zijn dat mensen heroïne gaan gebruiken.

Als je regelmatig heroïne gebruikt, kun je daar geestelijk en lichamelijk afhankelijk van worden. Als je heroïne samen met medicatie gebruikt loop je het risico op schade door een overdosis.

Als je medicatie gebruikt en je gebruikt ook heroïne, praat dan over de risico's met iemand die je vertrouwt, bijvoorbeeld iemand bij de spuitomruil.

- Regelmatig heroïnegebruik heeft ernstige gevolgen voor je lichamelijke en psychische gezondheid.
- Het mixen van heroïne en medicatie vergroot het risico op een overdosis.



## *Nicotine*

### *Waarom roken er zoveel mensen met een psychische ziekte?*

Veel mensen met psychische klachten zijn ook rokers. Hier zijn twee verschillende verklaringen voor te geven.

Een verklaring is dat veel mensen sigaretten roken omdat ze denken dat roken een kalmerend effect heeft. Er is niet veel bewijs voor dat dit ook het geval is. Het zou kunnen dat mensen dit zo ervaren omdat roken de onrust van de ontwenning van nicotine stopt. Mensen kunnen dit aanzien voor een kalmerend effect op hun angstgevoel.

De tweede verklaring is dat roken de kans op het krijgen van een angststoornis vergroot. Uit onderzoek blijkt dat vooral zwaar roken met sommige angststoornissen verbonden is. Ook is gevonden dat na stoppen met roken de angstklachten afnemen.

Er is geen verband gevonden tussen depressie en roken, maar mensen met een depressie behoren wel tot de zwaarste rokers.

- Roken kan in sommige mensen leiden tot angststoornissen.

## *Nicotine*

### *Is het waar dat niets echt helpt bij het stoppen met roken?*

Veel mensen zijn ervan overtuigd dat het voor hen onmogelijk is om te stoppen met roken. Toch lukt het een heleboel mensen ook wel. Er zijn allerlei manieren om te stoppen met roken, maar in één keer stoppen blijkt beter te werken dan geleidelijk afbouwen.

Ook blijkt dat nicotine vervangingsmethoden (zoals kauwgom of pleisters) de kans op succes verdubbelen. Er zijn ook enkele medicijnen die gebruikt worden in de behandeling van depressie die blijken te helpen bij het stoppen met roken. De behoefte aan roken neemt af vóóordat je stopt en helpen bij de ontwenningsverschijnselen nadat je stopt. Deze medicijnen moeten door een arts worden voorgeschreven.

Het helpt goed om een uitgebreid stoppen-met-roken plan te maken waarin het liefst ook een vorm van ondersteuning en gesprekken opgenomen is.

- Er zijn allerlei hulpmiddelen beschikbaar om te stoppen met roken. Je hoeft het niet helemaal alleen te doen.

## *Ik denk dat ik een probleem heb, wat kan ik doen?*

Wat kun je zelf doen als je verwacht dat je een probleem hebt? Het eerste dat je kunt doen is praten met iemand die je vertrouwt. Dit kan een goede vriend zijn, een familielid, een behandelaar of iemand anders.

Er zijn veel organisaties die kunnen helpen als je denkt dat je een probleem hebt met alcohol, drugs en je psychische gezondheid. Een aantal hiervan kun je achterin deze folder vinden.



## *Ik voel me rot over mijn problemen, hoe ga ik daarmee om?*

Veel mensen met psychische problemen of problemen met drugs houden dat liever voor zichzelf. Maar het zijn gezondheidsproblemen, net zoals elke andere ziekte. Je hoeft niet te denken dat het je eigen schuld is of dat je geen behandeling verdient.

Als je medicatie nodig hebt voor je klachten, zie het dan zoals mensen met suikerziekte. Zij moeten elk dag medicijnen innemen om gezond te blijven en niemand veroordeelt ze daarvoor.

Het is belangrijk dat je inziet dat het niet jouw schuld is. Het helpt je ook om je problemen onder ogen te zien en daardoor te werken aan je herstel.

Als je iets herkent in de beschrijvingen in deze folder, neem dan contact op met een behandelaar of met een van de organisaties achterin deze folder.

## *Aantekeningen*

## Colofon

Deze tekst is een bewerking van de folder: Feeling Good? Answering your questions about alcohol, drugs and mental health. Commonwealth of Australia, 2005.

Vertaling en bewerking: Anneke van Wamel, Sonja van Rooijen en Christien Muusse.

Deze folder maakt deel uit van een serie psycho-educatieve folders. De ontwikkeling hiervan is mogelijk gemaakt door een subsidie van het Fonds Psychische gezondheid.



Uitgave: LEDD: Landelijk Expertisecentrum Dubbele Diagnose, 2014



**Er zijn veel manieren waarop je hulp kunt krijgen.** Je kunt beginnen met te praten met een goede vriend, een familielid of een huisarts. Hij of zij kan je informatie geven en eventueel doorverwijzen naar een andere hulpverlener.

Als je dat niet wilt, zijn er ook nog andere manieren.

**Er zijn telefonische hulp- en informatielijnen waar je anoniem je vragen kan stellen:**

Vragen over roken, alcohol of drugs? Bel telefoonnummer 0900- 1995.



Fonds Psychische Gezondheid biedt een hulplijn aan via de stichting Korrelatie. Psychologen en maatschappelijk werkers zitten voor u klaar om u van dienst te zijn. Bel telefoonnummer 0900-1450.



**Er zijn veel websites beschikbaar waar informatie te vinden is, vaak ook met een chat-service.**

**Hieronder een aantal voorbeelden:**

- Trimbos-instituut:  
[www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl), [www.rokeninfo.nl](http://www.rokeninfo.nl), [www.alcoholinfo.nl](http://www.alcoholinfo.nl), [www.drugsinfo.nl](http://www.drugsinfo.nl)
- Verslavingszorg o.a.:  
Jellinek: [www.jellinek.nl](http://www.jellinek.nl)  
Tactus: [www.tactus.nl](http://www.tactus.nl)  
Novadic-Kentron: [www.novadic-kentron.nl](http://www.novadic-kentron.nl)  
Bouman GGZ: [www.bouman.nl](http://www.bouman.nl)
- Dubbele diagnose:  
Landelijk Expertise centrum Dubbele Diagnose (LEDD): [www.ledd.nl](http://www.ledd.nl)  
Centrum dubbele diagnose (Breburg/Novadic-Kentron): [www.dubbele-diagnose.nl](http://www.dubbele-diagnose.nl)
- Fonds Psychische Gezondheid: [www.psychischegezondheid.nl](http://www.psychischegezondheid.nl)
- GGZ instellingen o.a.:  
Dimence: [www.dimence.nl](http://www.dimence.nl)  
Parnassia: [www.parnassia.nl](http://www.parnassia.nl)
- Familieorganisaties:  
Ypsilon: [www.ypsilon.org](http://www.ypsilon.org)  
Labyrint in perspectief: [www.labyrint-in-perspectief.nl](http://www.labyrint-in-perspectief.nl)