

To blow or not to blow?

Informatiebrochure over
cannabisgebruik bij een psychose



Inhoud

Inleiding

1. Een psychose
2. Cannabis
3. Risico op een psychose door cannabisgebruik
4. Redenen om cannabis te gebruiken
5. Redenen om te stoppen met cannabisgebruik
6. Stoppen met cannabisgebruik

Meer informatie

Inleiding

Een groot deel van de mensen dat ooit een psychose door heeft gemaakt gebruikt cannabis.

De redenen om cannabis te gebruiken verschillen van persoon tot persoon: sommige mensen gebruiken cannabis omdat ze er rustiger van worden, andere mensen gebruiken cannabis om bijvoorbeeld meer gevoelens te kunnen ervaren.

Men ging er altijd van uit dat cannabis een relatief onschuldige drug is. Uit recentelijk onderzoek blijkt echter dat cannabis lang zo onschuldig niet is als men dacht.

Wie ooit een psychose heeft gehad, loopt bij het gebruik van cannabis een grote kans om opnieuw psychotisch te worden. Dit risico wordt door veel mensen onderschat.

Deze brochure informeert over de nadelige effecten van cannabisgebruik, en benadrukt het belang van stoppen met blowen voor mensen die een psychose hebben doorgemaakt.

Deze brochure is dan ook bedoeld voor mensen die één of meerdere psychosen doorgemaakt hebben en regelmatig cannabis gebruiken.

1. Een psychose

Een andere realiteit

Iemand met een psychose neemt de wereld anders waar dan anderen. Dat kan zich uiten in wanen en/of hallucinaties.

Wanen zijn overtuigingen die niet op de werkelijkheid zijn gebaseerd, maar waarin iemand heel sterk gelooft. Meestal neemt de persoon zelf een belangrijke plaats in bij deze waandenkbeelden. Zo kunnen mensen ervan overtuigd raken, dat zij een belangrijke taak hebben te vervullen. Sommige gedachten zijn beangstigend. Iemand kan denken dat anderen kwaad willen doen, of het eten vergiftigen.

Hallucinaties zijn "zinsbegoochelingen": iemand hoort, ziet, voelt, ruikt of proeft dingen die anderen niet waarnemen. Het horen van stemmen is de meest voorkomende hallucinatie. Vaak hebben deze stemmen een onprettig karakter. Ze geven bijvoorbeeld commentaar op het doen en laten van iemand. Soms geven ze opdrachten waar iemand zich moeilijk aan kan onttrekken.

Sommige mensen vergelijken psychotische belevingen met dromen. De droomwereld is echter realiteit geworden.

Tijdens een psychose bevindt iemand zich vaak in een toestand van verwardheid. Een wirwar van gedachten en gevoelens komt in hem op. Concentreren is onmogelijk. Iemand die psychotisch is, is vaak onrustig maar kan op andere momenten volkomen uitgeput zijn. Het normale dag- en nachtritme is meestal verstoord en slapen lukt slecht.

Positieve en negatieve symptomen

Wanen, hallucinaties en verwardheid worden ook wel positieve symptomen genoemd. Met positief wordt niet bedoeld: prettig of leuk. Het gaat om ervaringen die uitsluitend tijdens een psychose beleefd worden en daarbuiten niet.

Een psychose kent ook negatieve symptomen. Het gaat hierbij om normaal gedrag, dat iemand tijdens een psychose als het ware kwijtraakt. Iemand lijkt alle energie te verliezen en heeft weinig belangstelling voor sociale contacten, werk of hobby's. Het vervullen van huishoudelijke taken of zichzelf verzorgen kan al een enorme opgave zijn.

2. Cannabis

De werking van cannabis

Hasj en wiet zijn afkomstig van de hennepplant, de cannabis sativa. Het werkzame bestanddeel van hasj en wiet is THC (tetrahydrocannabinol). Hasj en wiet worden meestal gerookt, dit wordt ook wel blowen genoemd. Ook kunnen ze worden verwerkt in voedsel tot bijvoorbeeld spacecake. Het eten van hasj en wiet is echter riskant omdat dan snel een te hoge dosering van cannabis ingenomen wordt.

THC wordt, nadat het in het bloed is afgegeven, opgelost in het vetweefsel van het lichaam. Vervolgens geeft het vetweefsel het weer heel langzaam af aan het bloed. Hierdoor blijft THC lang in het lichaam. Afhankelijk van de mate van gebruik is cannabis tot 30 dagen na gebruik in de urine aantoonbaar.

Vraag jezelf af:

Welke van de beschreven verschijnselen van een psychose zijn herkenbaar voor mij?

De effecten van cannabisgebruik

Het gebruik van cannabis ervaart men in het algemeen als plezierig en ontspannend; men voelt zich high of stoned en komt in een zorgeloze stemming. Het waarnemen van bijvoorbeeld kleuren of muziek wordt intenser; de eetlust neemt toe, vooral voor zoetheid (vreetkick); het gevoel voor tijd en ruimte verandert; de fantasie wordt geprikkeld; vooral beginnende gebruikers kunnen om niets de slappe lach krijgen (lachkick).

Maar cannabis heeft ook minder prettige effecten: onder invloed van hasj en wiet kan er een stroom van gedachten op gang komen waardoor de gebruiker zich soms minder goed kan concentreren. Ook logisch nadenken gaat moeilijker. Het geheugen wordt beïnvloed met name voor dingen die net gebeurd zijn. Zo raakt iemand bijvoorbeeld in een gesprek de draad kwijt. Werken, huiswerk maken of studeren gaan dan ook niet samen met blowen.

Afhankelijkheid bij cannabis

Ook aan cannabis kunnen mensen tot op zekere hoogte verslaafd raken. Zo kan het zijn dat iemand steeds meer cannabis gebruiken moet om eenzelfde effect te krijgen.

Ook is het zo dat mensen die dagelijks blowen bij ineens stoppen milde onthoudingsverschijnselen kunnen krijgen als: onrust, hitteaanvallen, zweten, trillen, moeilijke stoelgang, hikaanvallen en eet- en slaapproblemen.

Hierbij gaat het om de lichamelijke afhankelijkheid die iemand heeft van cannabis.

Iemand kan ook geestelijk afhankelijk zijn van cannabis. Deze verslaving is sterker dan de lichamelijke verslaving. Van geestelijke afhankelijkheid is sprake, als iemand steeds meer naar cannabis gaat verlangen en zich niet meer prettig kan voelen zonder. Het gebruik wordt zó belangrijk dat iemand er andere dingen voor laat schieten. Als iemand steeds meer of dagelijks gebruikt kan dit een aanwijzing in deze richting zijn. Iemand gebruikt dan niet meer om zich prettig te voelen maar om onprettige gevoelens kwijt te raken.

Wanneer cannabis gebruikt wordt om als het ware problemen “weg te blowen”, is iemand steeds minder in staat om narigheid op een andere manier op te lossen dan met blowen.

3. Risico op een psychose door cannabisgebruik

Voor mensen die ooit een psychose hebben doorgemaakt, is het gebruik van cannabis zeer af te raden.

Men is erachter gekomen dat de kans om opnieuw een psychose te krijgen, sterk vergroot wordt door het gebruik van cannabis. De effecten van cannabis in dat geval op mensen variëren van achterdochtig zijn, drukker zijn, zich moeilijker kunnen concentreren en hallucineren, bijvoorbeeld het horen van stemmen. Deze effecten kunnen enkele dagen aanhouden.

Hoe ontstaat een psychose door cannabisgebruik?

Er zijn twee verklaringen voor het feit dat iemand die cannabis gebruikt vaker eerder een psychose krijgt:

1. Cannabis vermindert de werking van antipsychotica.

Dit heeft te maken met de neurotransmitter dopamine. Een neurotransmitter is een bepaalde stof waardoor de hersenen informatie door kunnen geven van de ene naar de andere hersencel.

Dopamine is als het ware een boodschapper. Tijdens een psychose lijkt er in het ene deel van de hersenen

Vraag jezelf af:

Waarom gebruik ik cannabis? Om mij prettig te voelen of om onprettige gevoelens kwijt te raken?

En wanneer ik geen cannabis heb gebruikt, voel ik mij dan lichamelijk slecht?

een teveel aan dopamine te zijn. Men zou ook kunnen zeggen: de hersencellen geven teveel boodschappen aan elkaar door. Dit uit zich in bijvoorbeeld het horen van stemmen of andere positieve symptomen.

Welnu: antipsychotische medicijnen voorkomen dat dopamine hun boodschappen door kunnen geven. Dit doen ze door als het ware wegversperringen tussen de ene en de andere hersencel te zetten.

Doordat er geen boodschappen meer doorgegeven kunnen worden, ervaart men over het algemeen door het nemen van antipsychotische medicijnen een vermindering van positieve symptomen.

Maar: cannabis maakt het onmogelijk voor de antipsychotica om wegversperringen te zetten, waardoor de dopamine weer rustig zijn gang kan gaan met het doorgeven van boodschappen. Dat verklaart wanneer iemand na het gebruik van cannabis weer meer last heeft van bijvoorbeeld het horen van stemmen of achterdocht.

Cannabis ondermijnt zo de werking van de medicijnen.

Een andere verklaring is de volgende:

2. Cannabis verhoogt het dopaminegehalte in de hersenen.

Cannabis vermindert niet alleen de werking van antipsychotica, het stimuleert ook nog eens de aanmaak van dopamine. Dat betekent dus: meer boodschappen van de ene naar de andere hersencel, waardoor iemand die cannabis gebruikt meer positieve symptomen ervaart, zoals wanen, hallucinaties en verwardheid.

Kan cannabisgebruik een oorzaak zijn van schizofrenie?

De laatste jaren wordt er steeds meer wetenschappelijk onderzoek verricht naar de oorzaken van schizofrenie. Verschillende onderzoekers beweren dat cannabisgebruik zelfs schizofrenie kan veroorzaken. Echter een definitieve uitspraak is hierover nog niet gedaan.

4. Redenen om cannabis te gebruiken

Ondanks dat cannabis een aantal vervelende effecten heeft, blijven veel mensen het toch gebruiken. Mensen gebruiken cannabis meestal om één of meerdere van de volgende redenen:

1. Meer kunnen fantaseren en het verhogen van de creativiteit.
2. Meer gevoelens kunnen ervaren.
3. Gezelligheid.
4. Het vergemakkelijkt het inslapen.
5. Bestrijding van angst en spanning.
6. Gewoonte en / of verslaving.
7. Bestrijding van bijwerkingen.
8. Vergroten van zelfvertrouwen.
9. Bestrijden van depressie.

Vraag jezelf af:

Hoe vaak gebruik(te) ik cannabis?

Welke effecten heeft het gebruik van cannabis bij mij, op het moment van gebruik tot enkele dagen daarna?

Lijken deze effecten op de verschijnselen van een psychose, zoals die zich bij mij voordoet?

Vraag jezelf af:

Waarom gebruik ik cannabis? Kan ik mijzelf herkennen in één van bovenstaande redenen, of zijn er nog andere redenen waarom ik cannabis gebruik?

5. Redenen om te stoppen met cannabisgebruik

Zoals al eerder beschreven, heeft cannabisgebruik bij vrijwel iedereen invloed op het concentratievermogen, logisch denken en het geheugen (met name het korte-termijn-geheugen). Daarnaast blijken mensen die regelmatig cannabis gebruiken minder actief te zijn dan anderen op verschillende vlakken: het wordt steeds moeilijker om sociale contacten te onderhouden, huishoudelijke taken te vervullen en zichzelf te verzorgen. Het is moeilijker voor hen om taken die veel aandacht vragen, goed uit te voeren. Ze vinden het moeilijker om te bepalen welke informatie voor die taak belangrijk is en welke niet. Ook zijn zware gebruikers trager in het opnemen van informatie. Na het stoppen met cannabisgebruik herstelt zich dit geleidelijk.

Bovenstaande informatie geldt zeker voor mensen die ooit een psychose hebben gehad. Cannabis kan, zoals eerder genoemd, een psychose veroorzaken. Daarnaast verheft cannabis de symptomen van een psychose voor zover die al aanwezig waren.

Mensen kunnen bijvoorbeeld weer meer stemmen horen, achterdochtig worden en in gesprek van de hak op de tak springen.

Los daarvan is het roken van cannabis zeer schadelijk voor de longen. In de rook van joints en stickies zit meer kankerverwekkende stoffen dan in de rook van tabak.



Alle redenen om te stoppen met blowen nog eens op een rijtje gezet:

1. Cannabis beïnvloedt het concentratievermogen.
2. Logisch denken wordt moeilijker waardoor het uitvoeren van taken die aandacht vragen vaak niet lukt.
3. Mensen die regelmatig cannabis gebruiken zijn trager in het opnemen van informatie.
4. Cannabis beïnvloedt het korte-termijn-geheugen. Het is dan bijvoorbeeld moeilijker om de draad van een gesprek te volgen.
5. Het onderhouden van sociale contacten gaat moeizamer.
6. Mensen die cannabis gebruiken, zijn over het algemeen minder actief: ze verwaarlozen vaker zichzelf of hun huishouden.
7. Cannabis kan een psychose veroorzaken.
8. Blowen verheft psychotische symptomen voor zover die al aanwezig waren.
9. Cannabis is schadelijk voor de longen.

Vraag jezelf af:

Wat zijn voor mij redenen om te stoppen met blowen?

Om te stoppen met cannabisgebruik zal iemand eerst van zichzelf moeten weten waarom hij cannabis gebruikt. Voor sommige redenen zijn namelijk goede alternatieven voorhanden, die een minder schadelijk effect hebben dan cannabis.

Wanneer iemand bijvoorbeeld cannabis gebruikt om het inslapen te vergemakkelijken, dan zou hij beter aan een arts om slaapmedicatie kunnen vragen. Dit geldt ook voor mensen die cannabis gebruiken om minder angst en spanning te voelen, of mensen die depressief zijn. Wellicht dat cannabis hiervoor op de korte termijn helpt, echter op de lange termijn is het beter om dergelijke gevoelens te bespreken met een arts of hulpverlener. Zij kunnen dan iemand door middel van gesprekken, begeleiding en eventueel medicatie verder (en beter) helpen.

Vraag jezelf af:

**Om welke redenen gebruik ik cannabis?
Zijn er voor die redenen wellicht andere manieren om mij beter door te voelen dan cannabisgebruik?**

Bij wie kan ik terecht als ik het moeilijk vind om te stoppen met blowen?



7. Meer informatie

Meer informatie over psychose is te vinden in de brochure *Psychose; informatie voor cliënten, familie en andere betrokkenen* van het Trimbos Instituut.

Meer informatie over hasj en wiet is te vinden in de folder *Hasj en wiet; de informatie* van Jellinek Preventie.

Drugsinfolijn van het Trimbos instituut:
0900 - 1995 (€0,10/min)

Bavo RNO:
De Bavo RNO, APZ van de regio Rotterdam Noordoever, verzorgt een kennis- en vaardigheidstraining met betrekking tot cannabisgebruik.

Bij het samenstellen van deze informatiebrochure is gebruik gemaakt van de brochure "Psychose; informatie voor cliënten, familie en andere betrokkenen" van het Trimbos instituut en de folder "Hasj en Wiet; de informatie" van Jellinek Preventie.



Zorglijn Psychotische Stoornissen Afdeling Psychiatrie

September 2006

Voor meer informatie over de Zorglijn Psychotische Stoornissen, bezoek onze website:

www.erasmusmc.nl/psychiatrie