

# VIER DOWNERS EN HUN DETOXPROCES

**Als je veel downers gebruikt, kun je zowel geestelijk als lichamelijk afhankelijk raken. De drugs nemen bepaalde functies van je lichaam gedeeltelijk over. 'Cold turkey' afkicken is daarom niet zonder gevaren. Bepaalde functies kunnen stilvallen, mogelijk met dodelijke afloop. Gelukkig is er hulp en medicatie om de afkick minder tot een hel te maken.**

## ALCOHOL

Afkicken van alcohol gaat gepaard met een hele reeks ontwenningsverschijnselen, zoals angsten, trillen, epileptische aanvallen en zelfs hartfalen. Typisch voor alcohol is de zogenaamde delirium tremens, een soort psychose waarbij je levensechte hallucinaties ('overall beestjes zien') kan ervaren, doodsangsten uit kan staan en paranoïde kan worden. Dit is het resultaat van de hersenen die normaal probeerde te functioneren onder invloed van alcohol, en wellicht vanwege het gebrek aan vitamine B<sub>1</sub>, essentieel voor een goed werkend brein.

De ontwenningsverschijnselen kunnen door hun intensiteit levensgevaarlijke situaties veroorzaken, dus onder begeleiding afkicken is aan te raden. Ook zijn er middelen die de fysieke zucht naar drank kunnen verminderen, zoals baclofen. Chloordiazepoxine (Tranxène) en diazepam (Valium) kunnen worden voorgeschreven om de angsten en andere ontwenningsverschijnselen te verzachten. Na het afkicken zijn er middelen als Naltrexon die de beloning van het drinken wegnemen. Veel van deze medicatie moet ook weer langzaam worden opgebouwd.

Helaas is de fysieke detox slechts het begin. Veel angsten en emoties die voorheen werden weggedronken komen nu aan de oppervlakte en kunnen dit keer beter met therapie worden aangepakt.

## GHB

Op veel manieren lijken de ontwenningsverschijnselen van GHB op die van alcohol. De werkingsmechanismen in het brein tonen veel overeenkomsten. Zo kan men stuip trekkingen, angsten, trillende ledematen, krampen en spierpijn ervaren. Bij acuut stoppen komen vaak hallucinaties, psychoses en epileptische aanvallen voor. Ook in dit geval kunnen deze symptomen fatale consequenties hebben. De dosering afbouwen of via een ander middel afkicken zijn betere manieren om te stoppen.

Als je dagelijks gebruikt, kun je vaak niet meer slapen zonder GHB. Tijdens de detox worden gebruikers vaak badend in het zweet wakker, 2 tot 3 uur na de laatste dosering. Zo krijg je nooit een goede nachtrust, wat doodvermoeiend is. Om dit te verhelpen kunnen benzodiazepines als valium worden voorgeschreven, die naast slapeloosheid ook de angsten verminderen. Evenals bij alcohol kan baclofen worden gebruikt om de detox draaglijker te maken. Het werkt op vergelijkbare manier in de hersenen, maar heeft een stuk minder heftige en daarmee minder aantrekkelijke psychische effecten.

Ook GHB werd vaak in eerste instantie gebruikt voor de positieve effecten. Nadat de verslaving de rug toe is gekeerd kan het leven een stuk minder aantrekkelijk lijken zonder GHB.



