DRUGS TEGEN DEPRESSIE

EEN PIL MET EEN THERAPEUT ERIN

PADDO'S

In Engeland wordt bij langdurig depressieve personen onderzoek gedaan naar psilocybine, de werkzame stof in paddo's en truffels. De eerste resultaten lijken positief: maar liefst zes van de twintig proefpersonen hebben een jaar na de behandeling nog steeds geen last van depressieklachten. De overige veertien geven ook aan baat te hebben gehad bij de behandeling. Een vergelijkbaar onderzoek in de Verenigde Staten onder terminale kankerpatiënten verliep eveneens positief: de deelnemers kregen minder last van depressies en werden minder angstig om te sterven. "Het is alsof je een pil slikt met een therapeut erin", zei een patiënt uit het Britse onderzoek. Psilocybine kan hardnekkige denkpatronen, gewoonten en emoties losweken.

Door een therapeutische sessie te koppelen aan het gebruik van psilocybine kun je meteen de diepte in. Tijdens het trippen komen wedergeboorte- of doodservaringen vaak voor, en het besef dat alles met elkaar verbonden is. Vastgeroeste destructieve denkpatronen worden met een tripsessie soms doorbroken en de tijdelijke breinchaos kan tot nieuwe verlichtende inzichten leiden. Mogelijk geldt dit ook voor mensen met angsten of een obsessieve-compulsieve stoornis (OCD).

KETAMINE

Vorig jaar is aan de Rijksuniversiteit Groningen een onderzoek gestart: 128 depressieve proefpersonen slikten twee maanden lang elke dag een placebo óf een ketaminepil. De dosis was laag genoeg om er niet van te gaan trippen maar hopelijk wel minder last van depressieve klachten te krijgen. Uit eerdere internationale onderzoeken bleek namelijk dat ketamine snel en effectief werkt bij een deel van de depressieve patiënten voor wie andere medicijnen niets doen. Het kan stemming en slaappatroon verbeteren en je meer in contact brengen met je emoties. Ook toonden verschillende onderzoeken al aan dat ketamine een effectieve behandeling kan zijn bij mensen met zelfmoordneigingen. Voorzichtige voorselectie bij zo'n behandeling is belangrijk, dus verder onderzoek zal hopelijk aanwijzen wanneer en voor wie een behandeling met ketamine het best kan worden ingezet.

AYAHUASCA

In Nederland horen we de afgelopen jaren steeds vaker over ayahuasca, het bruinrode bittere drankje dat zijn oorsprong heeft in Zuid-Amerika. In ceremonies of zelfs volwaardige retreats kun je één of meerdere spirituele sessies bijwonen. Veel mensen ervaren daar heilzame psychologische effecten van, die soms maanden of zelfs blijvend aanhouden. Het internet staat vol met verhalen van mensen die na zulke ceremonies minder depressieklachten hebben. Niet zo wetenschappelijk dit, maar wel een argument voor meer klinisch onderzoek naar het effect van ayahuasca bij behandeling van depressie. Zo hebben onderzoekers uit Brazilië begin dit jaar positieve resultaten gepubliceerd over de snelle antidepressieve werking van ayahuasca voor mensen bij wie normale behandelingen niet aanslaan. Uit hun eerdere onderzoeken kwam hetzelfde resultaat.

TRIPPEN BIJ DE THERAPEUT

Bepaalde drugs kunnen blijkbaar de communicatie in je hoofd veranderen en zo een depressie verlichten, maar om diezelfde reden kunnen ze ook behoorlijk negatieve en verwarrende effecten hebben.

Hopelijk spreekt het voor zich dat de trips niet voor iedereen zullen werken en zonder begeleiding meer risico's dan oplossingen met zich mee brengen. De positieve resultaten in deze onderzoeken komen grotendeels voort uit de zorgvuldige screening en voorbereiding van patiënten, de professionele begeleiding door therapeuten en de nazorg achteraf. Thuis met je vrienden keihard aan de keta gaan is dus niet hetzelfde.

WIST JE DAT?

..drugs vaker als medicijn worden voorgeschreven dan je denkt? Vooral als we teruggaan in de geschiedenis:

▸ **Amfetamine** kwam in de jaren dertig op de markt onder de naam Benzedrine. Het werd voorgeschreven als middel tegen verstopte luchtwegen, narcolepsie, depressie, overgewicht, hyperactieve kinderen en zelfs tegen het overgeven bij zwangerschap.

▸ Sigmund Freud was een groot fan van **cocaïne**. Hij experimenteerde er veel mee op zichzelf en zijn vrienden. In een brief aan zijn verloofde schreef hij: "Ik neem heel kleine hoeveelheden tegen depressie en constipatie en met groot succes." Hij publiceerde er zelfs een lovend boek over, maar kwam daar op latere leeftijd wel op terug.

▸ **Opium** werd in de middeleeuwen al opgelost in alcohol en als Laudanum voorgeschreven als een soort wondermiddel tegen o.a. hoestprikkels, diarree en menstruatiepijnen. Eind negentiende eeuw was opium een medicijn tegen alcoholisme en heroïne tegen morfineverslaving. Opiaten in de vorm van morfine, codeïne en oxycodon worden nog steeds veel gebruikt door artsen.

▸ Volgens recent onderzoek kan mdma in sommige gevallen helpen bij de behandeling van een posttraumatische stressstoornis (PTSS).

Tekst: Sara Woods