



VERANTWOORD GEBRUIK VAN PSILOCYBINE

Het gebruik van psilocybine-houdende truffels is niet zonder risico's. Medische condities waarbij extra voorzichtigheid geboden is zijn:

Gebruik van antidepressiva (behalve SSRI's);

Gebruik van antipsychotica;

Wanneer jij of personen in je naaste familie een psychose hebben doorgemaakt;

Wanneer jij of personen in je naaste familie zijn gediagnosticeerd met schizofrenie of een bipolaire stoornis;

Epilepsie;

Hypertensie (hoge bloeddruk);

Hart en vaatziekten;

Zwangerschap en geven van borstvoeding

Wanneer bij jou een van bovenstaande condities een rol speelt, zul je met je medisch behandelaar én je eigen psychotherapeutische behandelaar moeten overleggen en mogelijk moet er ook overleg zijn tussen je behandelaren en mij. Wees er op voorbereid dat een mogelijke uitkomst hiervan kan zijn dat het voor jou beter is niet (of nog niet) aan psychedelica te beginnen. Ik heb de psychotherapeutische vaardigheden om psychisch-emotionele ontregeling te kunnen begeleiden, maar er zijn grenzen aan wat ik kan bieden. Als ik om welke reden dan ook iemands veiligheid niet kan waarborgen dan zal ik dat altijd eerlijk aangeven.

De risico's van truffelgebruik schuilen vooral in de potentiële psychische bijwerkingen.

Psychedelica kunnen met name risicovol zijn voor mensen met een psychotische kwetsbaarheid, omdat psychedelica een psychose kunnen uitlokken. Mensen die in het verleden een psychose hebben meegemaakt of waarbij schizofrenie in de familie voorkomt, lopen een groter risico. Ik begeleid geen mensen met een psychotische kwetsbaarheid of bipolaire stoornis.

Het gebruik van SSRI's, (een bepaald type anti-depressivum) is geen contra-indicatie voor het nemen van psychedelische truffels. Er zijn geen lichamelijke of psychologische gevaren aan deze

combinatie verbonden.¹ De angst voor het zg. 'serotoninesyndroom' is ongegrond, dit verband is alleen theoretisch en in de praktijk verwaarloosbaar. Mogelijk kunnen SSRI's wel van invloed zijn op de psychedelische ervaring zelf. Sommigen denken dat het de psychedelische ervaring kan 'dempen', anderen veronderstellen dat SSRI's juist zouden kunnen zorgen voor extra afname van angst. De waarheid is dat hier nog geen onderzoek naar is gedaan en we het niet weten.

Psilocybine veroorzaakt een minimale verhoging van de hartslag. Daarnaast kan een sterk *psychologische* reactie op de ervaring tijdens de reis (zoals angst of paniek) zorgen voor een sterk verhoogde hartslag en ook voor andere lichamelijke stressreacties. Dit zijn normale en tijdelijke lichamelijke reacties die vanzelf weer over gaan, zodra de reiziger zich weer kalmer voelt (wat meestal vanzelf gebeurt) of wanneer het middel uitgewerkt begint te raken. Als je echter hartklachten of hypertensie hebt zou er tijdens de reis verwarring kunnen ontstaan over de oorzaak van je klachten op dat moment. Dit zou kunnen leiden tot een mogelijke onveilige situatie. Daarom begeleid ik in principe geen mensen met hartklachten of hypertensie.

In de media worden psychedelica de afgelopen jaren beschreven als middelen die aandoeningen als PTSS en behandelresistente depressie kunnen verlichten en misschien zelfs genezen. Of dit echt zo is, moet nog blijken uit wetenschappelijk onderzoek – de voorlopige resultaten zien er wel veelbelovend uit. Helaas zijn psychedelica nog niet geregistreerd als medicijn en kunnen ze nog niet door gekwalificeerde behandelaren worden ingezet in therapie. MDMA, het middel dat de grootste potentie lijkt te hebben in de behandeling van PTSS, is momenteel nog illegaal (ook in Nederland).

¹ Dit gevaar is er wél bij psychedelische middelen waarbij een zg. MAO-remmer wordt gebruikt, zoals Ayahuasca).