



Middelengebruik

Wat betekent het precies?

Met middelengebruik bedoelen we het gebruiken van drie groepen middelen: dempende stoffen (bijvoorbeeld; alcohol), stimulerende stoffen (bijvoorbeeld; cocaïne, tabak) en stoffen die hallucinaties kunnen opwekken (cannabis, LSD).

Waarmee kan het me helpen?

Het gebruiken van middelen kan nadelen hebben voor je mentale gezondheid en kan ervoor zorgen dat de behandeling voor je mentale gezondheid minder goed werkt. Stoppen met middelen gebruiken kan ervoor zorgen dat je meer energie hebt voor herstel.

Waarom kan het me helpen?

De stoffen kunnen eerst een positief gevoel geven, maar werken later vaak negatief op verschillende systemen in je hersenen en je lichaam. Wanneer je veel middelen gebruikt kan het ook zijn dat de effecten van de middelen gaan lijken op de klachten van problemen met je mentale gezondheid.

Hoe kan het worden ingezet?

De eerste stap is stoppen of sterk minderen van het gebruik van middelen. Dat kan heel moeilijk zijn. Psychologische behandeling of begeleiding kan je helpen, vraag daar eens naar bij jouw hulpverlener.