

SLAAP & **READ IT** MIDDELENGEBRUIK

DRUGS &
UITGAAN

INFORMATIE VOOR UITGAANDERS

We brengen ongeveer een derde van ons leven slapend door. Slaap is nodig om je lichaam en geest te laten herstellen van de dag. Je verwerkt tijdens je slaap wat je gedurende de dag hebt meegemaakt. Het is belangrijk om goed te slapen. Een goede slaap bestaat uit voldoende uren slaap van goede kwaliteit. Er zijn veel dingen van invloed op hoe goed je slaapt. Bijvoorbeeld wat je doet voordat je naar bed gaat, hoeveel je beweegt over de dag en of je stress hebt. Het gebruik van alcohol en andere drugs hebben invloed op je slaap.

SLAAP EN SLAAPKWALITEIT: DE BASICS

- Slaap bestaat uit 4 fasen: sluimerfase, lichte slaap, diepe slaap en REM-slaap (droomslaap). Deze 4 fasen bij elkaar wordt de **slaapcyclus** genoemd. De cyclus duurt ongeveer 90 tot 120 minuten. Gemiddeld doorloop je zo'n 4 tot 5 cycli in één nacht. De eerste 3 cycli worden **kernslaap** genoemd, omdat alleen dan de diepe slaap optreedt.
- In de diepe slaap rust je lichaam uit. Een te kort aan diepe slaap zorgt ervoor dat je niet uitgerust wakker wordt.

Vervolg - Slaap en slaapkwaliteit: de basics

- In je REM-slaap verwerk je onder andere emoties en herinneringen. Een te kort aan REM-slaap kan daardoor negatieve gevolgen hebben voor je mentale gezondheid. Als je een langere tijd weinig REM-slaap hebt, kan dit leiden tot het **REM-reboundeffect**. Hierdoor ga je heftig dromen. Het hebben van deze dromen kan langere tijd aanhouden.
- Goede slaapkwaliteit houdt in:
 - Minimaal 85% van de tijd in bed slapend doorbrengen
 - Binnen 30 minuten in slaap vallen (dus niet te lang wakker liggen)
 - Minder dan 20 minuten wakker zijn nadat je eerst in slaap bent gevallen
 - Tussen de 7 en 9 uur slaap per nacht (voor volwassenen)

WAAROM IS HET BELANGRIJK OM GOED TE SLAPEN?

- Slaaptekort kan zorgen voor een verminderde weerstand. Een verminderde weerstand kan zorgen dat je vatbaarder wordt voor ziekten zoals verkoudheid en griep.
- Je cognitieve vaardigheden (geheugen, denken, leren, aandacht) gaan achteruit door slaaptekort. Het wordt moeilijker om goede beslissingen te maken. Het kan ook lastiger worden om te studeren of je werk goed uit te voeren.
- Slaaptekort heeft ook invloed op je emoties: je reageert veel heftiger op verdrietige of enge dingen, maar minder op leuke dingen. Slaaptekort kan leiden tot ontremd en impulsief gedrag. Hierdoor kun je dingen gaan doen die je eigenlijk niet wilt of niet van plan was.
- Op de lange termijn kan slaaptekort zelfs leiden tot depressie. Ook verhoogt het hebben van een slaaptekort de kans op het ontstaan van diabetes en obesitas.

GEBRUIK VAN DRUGS EN ALCOHOL HEBBEN INVLOED OP JE SLAAP

Drugs hebben invloed op hoelang het duurt voordat je in slaap valt, hoelang je doorslaapt, hoe vroeg je wakker wordt en de kwaliteit van je slaap. Of en welke slaapproblemen je ervaart is afhankelijk de drug zelf, hoeveel je gebruikt, hoe lang na gebruik je gaat slapen en hoe gevoelig je voor slaapproblemen bent. Er bestaan verschillende soorten drugs.

- **Uppers:** dit zijn stimulerende middelen zoals cocaïne, speed en XTC. Ook cafeïnehoudende drankjes zoals energy drink hebben een stimulerend effect
- **Downers:** dit zijn verdovende middelen zoals alcohol, cannabis, GHB en benzodiazepinen
- **Tripmiddelen:** dit zijn hallucinogenen zoals LSD, paddo's/truffels en 2C-B. Deze middelen worden ook wel psychedelica of tripmiddelen genoemd.

DE INVLOED VAN STIMULERENDE DRUGS (COCAÏNE, XTC, SPEED) OP SLAAP

- Het duurt langer voordat je in slaap valt. Je slaapt vaak minder of helemaal niet.
- Het duurt langer voordat je in je REM-slaap zit, en de REM-slaap is korter. Zodra het middel is uitgewerkt en helemaal uit je lichaam is, zal je lichaam (de nachterna) proberen om het tekort aan REM-slaap in te halen (= REM-rebound effect).
- Andersom kan een slaaptekort ook invloed hebben op de effecten van drugs. Je kunt sneller een negatieve ervaring of **bad trip** krijgen. Bij xtc (MDMA) speelt het een rol in het ontstaan van ernstige problemen zoals depersonalisatie en derealisatie (het vreemd aanvoelen van de wereld of van je eigen lichaam) of hallucinogen persisting perception disorder (HPPD) ofwel: zichtproblemen zoals visueel snow (oogruis), floaters en nabeelden.
- Door vaker een nachtje door te halen ontstaat een slaaptekort die je niet kan inhalen.
- Slaaptekort is een zeer schadelijk aspect van stimulerende middelen.

DRUGS &
UITGAAN

www.drugsenuitgaan.nl

DE INVLOED VAN VERDOVENDE DRUGS (ALCOHOL, HASJ/WIET EN GHB) OP SLAAP

- Veel mensen denken dat alcohol een slaapmutsje is. Dit is niet zo. Door alcohol wordt je rustiger en meer ontspannen. Je kan daardoor sneller in slaap vallen, maar dit effect is maar tijdelijk. Als je vaker en meer gebruikt, duurt het juist langer voordat je in slaap valt.
- Door alcohol is je slaap van minder goede kwaliteit, bijvoorbeeld doordat je 's nachts vaak wakker wordt.
- Ook bij blowen wordt het beter of sneller in slaap vallen vaak genoemd als reden voor gebruik, omdat je er rustig en soms slaperig van wordt. Hier is het effect ook tijdelijk. Als je vaak en veel blowt, duurt het uiteindelijk langer voordat je in slaap valt.
- Het gebruik van hasj/wiet kan leiden tot klachten zoals slaperigheid overdag en mindere slaapkwaliteit.
- Alcohol en hasj/wiet zorgen voor een langere diepe slaap en minder REM-slaap. Dit kan leiden tot het REM-rebound effect, wat gepaard gaat met klachten zoals heftige dromen.

DE INVLOED VAN GHB OP SLAAP

- Door een teveel aan GHB kun je outgaan. Mensen noemen dit soms (onterecht) 'GHB-slaapje'. Eigenlijk ben je dan niet aan het slapen, maar is er sprake van bewustzijnsverlies, een coma. Je reageert dan niet meer op pijnprikkels en hebt minder hersenactiviteit dan als je slaapt. Dit is gevaarlijk.
- Je kan stikken in je eigen tong of braaksel, onderkoeld raken en een overdosis GHB kan zelfs zorgen voor een ademhalingsstilstand. Je kan hierdoor overlijden.
- Mensen kunnen na een G-slaapje weer vrolijk en energiek wakker worden. Maar die stemming kan snel omslaan doordat mensen om hen heen soms in paniek zijn. Diegene die out was, snapt dan niet waarom hun omgeving zo reageert. Voor hun gevoel hebben ze alleen even geslapen.
- Er zijn aanwijzingen dat vaker outgaan door de GHB zorgt voor hersenschade. Een G-slaapje is dus niet onschuldig.

DE INVLOED VAN TRIPMIDDELEN (PADDOS, TRUFFELS, LSD, LACHGAS) OP SLAAP

- Er is nog maar weinig bekend over effecten van tripmiddelen op slaap.
- Truffels kunnen ervoor zorgen dat het langer duurt voordat je in de REM-slaap terecht komt. Ook is je REM-slaap korter.
- Door slaapgebrek kun je een negatieve tripervaring (*bad trip*) krijgen.
- Het gebruik van tripmiddelen terwijl je (te) weinig hebt geslapen vergroot de kans op klachten zoals visuele sneeuw, HPPD, depersonalisatie en derealisatie.

Heb jij aanhoudende klachten na gebruik van partydrugs? Het landelijk medisch spreekuur partydrugs is gespecialiseerd in klachten die te maken hebben met drugsgebruik. Je kunt contact opnemen via 088 - 358 29 40.

BENZODIAZEPINES EN SLAAP

- Gebruik geen benzodiazepinen (benzo's) om in slaap te vallen na het gebruik van drugs. Benzo's zijn medicijnen voor angst- en slaapproblemen. Benzo's zijn verslavend, en het kan zorgen dat je (slaap) problemen juist groter worden. Combineren van stimulerende middelen met benzo's geeft een grote kans op angst, paniek en agressie.
- Verdovende middelen combineren met benzo's is levensgevaarlijk. De dempende werking van de middelen wordt versterkt. Je lever moet de middelen afbreken, maar door het combinatiegebruik gaat dit langzamer dan normaal. Hierdoor kan je een te hoge dosis van een middel in je bloed krijgen. Dit kan leiden tot oriëntatieproblemen, moeheid of ernstige ademhalingsproblemen. Het kan zelfs leiden tot coma of de dood.

ALS JE LANGDURIGE SLAAPPROBLEMEN HEBT

We slapen allemaal wel eens een nachtje wat slechter (of halen een nachtje door). Meestal herstel je hier weer snel van en voel je je na een paar dagen weer prima. Maar als je een langere periode niet goed slaapt, spreken we van langdurige slaapproblemen. Slaapproblemen zijn vervelend en hier wil je eigenlijk zo snel mogelijk van af.

- Slaapproblemen kunnen veroorzaakt worden door gebruik van drugs, waaronder alcohol. Het komt vaker voor bij veel en regelmatig gebruik. Door te minderen of te stoppen met je gebruik, kun je slaapproblemen verkleinen/oplossen.
- Stoppen met drugs gaat soms gepaard met heftige slaapproblemen. Dit kan ervoor zorgen dat je liever blijft gebruiken. Zelfstandig stoppen/minderen lukt dan niet. Je kunt altijd hulp en advies krijgen. Neem contact op met de Drugs Infolijn via 0900-1995 (€0,10 p/min + kosten mobiele telefoon).

TIPS

- Pak voor het gebruik van drugs voldoende slaap en rust uit. Des te sneller ben je daarna weer fit. Houd een zo regelmatig mogelijk slaappatroon aan de dagen voor en na gebruik.
- Plan wanneer je wilt gaan slapen en stop op tijd met (bij)nemen. Realiseer je dat stimulerende middelen nog lang kunnen doorwerken. Speed is na 5 tot 8 uur uit je lichaam, maar voordat je in slaap valt kan het nog veel langer duren. Hoe vaker je bijneemt hoe langer het duurt voordat je kunt slapen. Houd hier rekening mee! Neem na gebruik voldoende tijd om te herstellen en probeer snel weer in een normaal dag/nacht- en slaapritme te komen.
- Goed slapen is belangrijker dan lang slapen. Zorg, ook als je drugs gebruikt, voor een gezonde slaaphygiëne: geen smartphone of tablet mee naar bed, voldoende beweging overdag (maar ga niet sporten vlak voor het slapen), een goed matras en kussen, lucht je kamer en zorg voor een donkere, koele en rustige slaapomgeving.

Vervolg - Tips

- Kijk voor meer tips op:



<https://www.mentaalvitaal.nl/problemen-oplossen/slapeloosheid>

COLOFON

Uitgave Trimbos-instituut in samenwerking met Jellinek Preventie

Folders in deze serie: Alcohol, Coke, GHB, Hasj en wiet, Speed, XTC, 2C-B, 4-FA, Combi's & Mixen, Trippen en tripmiddelen, Seks, drugs en alcohol, Drugs en verkeer.

1e druk februari 2022.