



Burn-out, cannabis & LSD

Burn-out is tegenwoordig een steeds vaker voorkomend fenomeen. De druk van werk, persoonlijke verplichtingen en de constante stroom van informatie kunnen leiden tot een overweldigend gevoel van uitputting en emotionele leegte. Het lichaam en de geest raken opgebrand, wat resulteert in chronische vermoeidheid, angst en een algeheel onvermogen om te functioneren. Maar wat als er manieren zijn om deze staat van uitputting te helen met behulp van natuurlijke middelen zoals cannabis en psychedelica zoals LSD?

De burn-out is niet slechts een gevolg van overwerken; het is vaak een symptoom van diepere onderliggende problemen, zoals onverwerkt trauma en onderdrukte emoties. Trauma's kunnen zich vastzetten in het lichaam en het zenuwstelsel, wat leidt tot een chronische staat van alertheid. Dit is waar het parasympathische zenuwstelsel in beeld komt. Het parasympathische zenuwstelsel is verantwoordelijk voor de "rust-en-herstelfuncties" van ons lichaam. Bij mensen met een burn-out is dit systeem vaak uit balans, wat het vermogen om te ontspannen en te herstellen beperkt.

Cannabis heeft de potentie om een rol te spelen in het herstel van deze balans. Het bevat cannabinoïden, zoals THC en CBD, die interacteren met het endocannabinoïde systeem van ons lichaam. Dit systeem is nauw verbonden met het parasympathische zenuwstelsel en speelt een cruciale rol in het reguleren van stress, stemming en slaap. Door de receptoren van het endocannabinoïde systeem te activeren, kan cannabis helpen om het parasympathische zenuwstelsel te kalmeren en een gevoel van ontspanning te bevorderen. Dit maakt het mogelijk om uit de chronische staat van alertheid te stappen en het lichaam de kans te geven om te herstellen.

Naast cannabis wordt er ook steeds meer onderzoek gedaan naar het gebruik van LSD als interventiemiddel bij burn-out en trauma. LSD, een krachtige psychedelische stof, beïnvloedt de serotonine-receptoren in de hersenen, wat kan leiden tot diepgaande veranderingen in perceptie, emoties en denken. Onder begeleiding kan een LSD-sessie helpen om diepgewortelde emotionele blokkades op te heffen en toegang te krijgen tot onderdrukte trauma's die bijdragen aan de burn-out. Dit

proces kan een krachtige katalysator zijn voor heling, doordat het de mogelijkheid biedt om op een veilige manier trauma's te herbeleven en opnieuw te verwerken.

LSD bevordert ook neuroplasticiteit, het vermogen van de hersenen om nieuwe verbindingen te maken. Dit kan vooral nuttig zijn voor mensen met een burn-out, omdat het helpt om vastgeroeste patronen van denken en gedrag te doorbreken. Door deze patronen te veranderen, kan LSD bijdragen aan een diepgaande transformatie van de geestelijke gezondheid, wat leidt tot een verbeterd gevoel van welzijn en een verhoogde veerkracht tegen stress.

Volgens artikel 5 lid 2 van de Opiumwet en de Richtlijn voor strafvordering Opiumwet mogen middelen van de Opiumwet voor eigen geneeskundig gebruik worden aangewend [3, 4]. Bovendien geeft het rapport 'Ranking of Drugs' van het RIVM aan dat LSD veel minder schadelijk is dan bijvoorbeeld alcohol [5].

Youri Hazeleger
joet@joet.nl