



Geestelijk gezond met **LSD**

Inhoud

Colofon	4
Voorwoord	5
DEEL 1. MENTALE GEZONDHEID	7
1. Geestelijk gezond	7
2. Kwetsbaarheid.....	8
Niet-authentiek	8
4. Persoonlijk trauma	9
Onbewuste	9
Het ego	10
Trauma	11
Biologische Effecten van Kindertijdstrauma	12
5. Helen van emotioneel trauma.....	13
Transformeer pijn in kracht.....	14
DEEL 2. LSD	16
LSD vermindert angst	17
LSD stimuleert de verwerking van emoties.....	19
LSD verhoogt het bewustzijn.....	20
LSD stimuleert lerend vermogen.....	22
LSD stimuleert de heling van trauma	26
LSD vermindert eetlust.....	27
LSD vermindert alcoholgebruik	28
LSD is niet verslavend en minder schadelijk dan alcohol	29
DEEL 3. SEROTONINE.....	32
DEEL 4. WETGEVING.....	34
DEEL 5. DE GEESTELIJKE GEZONDHEIDSPROBLEMEN VAN NEDERLAND	36
DEEL 5. WAT ZOU LSD VOOR MIJ KUNNEN BETEKENEN?	38
Angst overwinnen voor zelfontdekking.....	38
Emoties leren uiten voor een gezonder, evenwichtiger en meer vervuld leven	46
Verhogen van je bewustzijn voor persoonlijke groei	50
Trauma helen voor een verbeterde kwaliteit van leven	54
Empathie ontwikkelen voor algehele gezondheid	55
Verbetering van je denkvermogen voor persoonlijke groei en succes	60
Leren vasten voor een goede gezondheid	63
Bezinning voor een algeheel gevoel van welzijn en balans.....	65
Motorische vaardigheden verbeteren	66

Potentiële behandeling van autisme.....	69
Leren vergeven voor een algeheel gelukkiger en evenwichtiger leven	70
Verminderen van alcoholconsumptie voor duurzamere gezondheid.....	72

Colofon

Titel	Geestelijke gezond met LSD
Auteur	Youri Hazeleger
Uitgever	Joet (www.joet.nl)
Publicatiedatum	04-07-2024
ISBN
Ontwerp omslag	Youri Hazeleger
Druk	05-07-2024 V1.0
Redactie	Youri Hazeleger

Voorwoord

De rol van LSD bij de geestelijke gezondheid is een fascinerend en vaak verkeerd begrepen onderwerp. Dit boek biedt een uitgebreid overzicht van hoe LSD kan bijdragen aan het verbeteren van geestelijke gezondheid en het bevorderen van diepere, meer betekenisvolle relaties. Mijn doel met dit boek is om mensen te helpen hun geestelijke gezondheid te verbeteren, wat op zijn beurt kan bijdragen aan het versterken van onderlinge relaties.

Mijn interesse in psychedelica is gegroeid uit nieuwsgierigheid om te ontdekken wat stoffen zoals paddo's, truffels, DMT, en ayahuasca kunnen doen voor onze gezondheid. Deze zoektocht werd extra betekenisvol door persoonlijke tragedies. Mijn nichtje pleegde zelfmoord na een strijd met depressie, waarna mijn tante enkele maanden later besloot het zelfde pad te volgen. Ook heb ik het contact met mijn kinderen verloren door een gebrek aan empathie van derden. Deze gebeurtenissen hebben mij geïnspireerd om dit boek te schrijven en mijn kennis te delen in de hoop anderen te helpen.

Ik wil graag mezelf bedanken voor mijn doorzettingsvermogen. Doorgaan waar anderen afhaakten door te vallen en weer op te staan. Ik wil graag mezelf bedanken voor het overwinnen van mijn angsten. Door me in te zetten en LSD vrij te vechten van het zwaar gestigmatiseerde beeld van een tripmiddel tot een waardevol medicijn.

Het schrijven van dit boek bracht zijn uitdagingen met zich mee, van het verzamelen van wetenschappelijke gegevens tot het verwerken van persoonlijke emoties. Mijn onderzoek omvatte uitgebreid wetenschappelijk werk, observaties in het veld, en zelfexperimenten. Deze inspanningen hebben geleid tot een diepgaand inzicht in de rol van LSD bij geestelijke gezondheid.

Dit boek is hard nodig gezien de lange wachtlijsten bij de GGZ en het groeiende aantal mensen met psychische klachten. Het vrijspelen van LSD als medicijn kan velen helpen. Emoties zijn in onze maatschappij vaak een onbesproken onderwerp, terwijl bewustzijn en bewuste omgang met emoties essentieel zijn voor goede gezondheid en relaties.

Elk deel van dit boek behandelt verschillende aspecten van geestelijke gezondheid en de rol van LSD:

Deel 1: Mentale Gezondheid - Dit deel behandelt de basis van geestelijke gezondheid, kwetsbaarheid, persoonlijk trauma, het onbewuste, het ego en traumaheling.

Deel 2: LSD - Hier worden de effecten van LSD op angst, emotionele verwerking, bewustzijn, lerend vermogen en traumaheling besproken.

Deel 3: Serotonine - Dit deel gaat in op de rol van serotonine in het lichaam en hoe LSD de serotonine-activiteit beïnvloedt.

Deel 4: Wetgeving - Dit deel bespreekt de geschiedenis en huidige status van de wetgeving rondom LSD.

Deel 5: De Geestelijke Gezondheidsproblemen van Nederland - Dit deel belicht de huidige geestelijke gezondheids crisis in Nederland en de noodzaak voor nieuwe benaderingen zoals het gebruik van LSD.

Deel 6: Wat Zou LSD voor Mij Kunnen Betekenen? - Hier wordt ingegaan op de persoonlijke voordelen van LSD, zoals het overwinnen van angst, verbeteren van emotionele expressie, verhogen van bewustzijn, helen van trauma, ontwikkelen van empathie, verbeteren van denkvermogen, leren vasten, en meer.

De grijs gearceerde delen zijn samenvattingen van wetenschappelijke onderzoeken, bedoeld om de koppeling te maken tussen de wetenschap en de besproken onderwerpen. Hoewel het taalgebruik soms moeilijk kan zijn, bieden deze samenvattingen waardevolle inzichten.

Ik hoop dat dit boek je helpt om je eigen emoties beter te begrijpen en te verwerken. Veel leesplezier en moge deze kennis bijdragen aan jouw geestelijke welzijn.

DEEL 1. MENTALE GEZONDHEID

1. Geestelijk gezond

Van je 4^{de} tot je 18^{de} moet je in Nederland verplicht naar school. 14 jaar lang krijgt de overheid de tijd om jou te vormen. 14 jaar lang. En wat denk je? Denk je dat je geestelijk gezond wordt afgeleverd? Een staat waarin je je eigen capaciteiten kent, stressbestendig bent, productief kan werken en een bijdrage kan leveren aan de gemeenschap?

In 2017 was ik tevreden met mijn werkende leven. Ik was fit, had een leidinggevende functie op het gebied van Marketing en Productmanagement, een vrouw, twee fantastische kinderen, een royale woning op een mooie locatie, in een goede buurt, twee auto's voor de deur, een dikke bankrekening en leuke vrienden waar ik in het weekend mee ging zuipen.

Een verhuizing, verbouwing, twee opleidingen, een stressvolle zwangerschap tijdens de coronalockdown, een derde kindje en een stressvolle functie later belandde ik 4 jaar later in een zware burn-out. Doodmoe lag ik weken op bed, mijn ademhaling zat veel te hoog en ik haalde veel te vaal adem per minuut. Ik had regelmatig last van hartkloppingen en als ik de trap op liep was ik bek af. Een rondje lopen was al een hele opgave. Het was tijd om mezelf in de spiegel aan te kijken. Wat had *IK* gedaan om hier te komen?

Ik dacht dat ik alles aankon. Twee opleidingen, een verhuizing, een verbouwing, een derde kindje. Kom maar joh. Ik kan het hebben. Ondanks de stress en weerstand op mijn werk was opgeven geen optie. Ik ga dit redden. Niet lopen janken. Janken is voor mietjes. Pauze, wat is dat? Energiedips vulde ik handig op door te snaaien. Snoep en cola waren toen mijn hulpmiddelen. En voor mijn slaapproblemen had ik ook een oplossing: snoep en alcohol.

Toen ik 4 ging moest ik verplicht naar school. Toen ik 18 was, was mijn leerplicht voorbij. Ik ging 14 jaar verplicht naar school. Toen ik 37 was had ik mezelf helemaal naar de klote geholpen en leerde ik dat je naar je emoties moet luisteren. Oh?! Ik dacht dat je die dingen moest onderdrukken. Janken is voor mietjes. Opgeven is geen optie. Gas op die lolly. Maar dat bleek niet juist te zijn.

Emoties. Wat zijn dat? Mijn ex vertelde mij dat dat het gevoel is als je klaar komt. Oh?! Dat is interessant. Daar wil ik wel meer over weten. Toen kwam ik er achter dat je vier basisemoties hebt: blij, boos, bang en bedroefd. Blij kende ik wel. Boos, bang en bedroefd die kende ik eigenlijk niet. Ik werd niet snel boos, angsten vermeed ik onbewust en verdriet kropte ik onbewust op.

2. Kwetsbaarheid

De kracht van kwetsbaarheid ligt in het vermogen om eerlijk en open te zijn over onze onzekerheden, angsten en emoties. Wanneer we ons kwetsbaar opstellen, creëren we echte verbindingen met anderen, omdat we laten zien wie we werkelijk zijn. Dit kan leiden tot diepere relaties en een sterker gevoel van gemeenschap. Kwetsbaarheid stelt ons ook in staat om te groeien en te leren, omdat we bereid zijn om risico's te nemen en te falen. Het helpt ons om onze **eigen waarde** te erkennen, onafhankelijk van perfectie of succes. Uiteindelijk leidt het omarmen van kwetsbaarheid tot een authentiek en vervullender leven, waarin we volledig kunnen zijn wie we zijn.

Niet-authentiek

Het voortdurend proberen te voldoen aan externe verwachtingen en het verbergen van je ware zelf kan leiden tot chronische stress en angst. Deze constante spanning kan je geestelijke welzijn ernstig aantasten. Wanneer je jezelf niet kunt zijn, kan dit leiden tot gevoelens van leegte, ontevredenheid en depressie. Het gevoel dat je een masker draagt en niet wordt geaccepteerd voor wie je echt bent, kan zwaar wegen op je gemoedstoestand. Door niet authentiek te zijn, raak je vervreemd van je eigen gevoelens en behoeften. Dit kan leiden tot een verlies van zelfidentiteit en een gevoel van vervreemding van jezelf. Chronische stress door niet authentiek te zijn kan leiden tot verhoogde niveaus van stresshormonen zoals cortisol. Dit kan op de lange termijn schadelijke effecten hebben op je lichaam, zoals een verzwakt immuunsysteem, een burn-out en een verhoogd risico op hartaandoeningen.

Laat je je leiden door de verwachtingen van anderen? Of heb jij eigen waarden? Mijn eigen waarden zijn liefde, gezondheid en vrijheid. Wat zijn jouw waarden?

Voorbeelden van eigen waarden

Authenticiteit	Gezondheid	Veiligheid
Betrouwbaarheid	Groei	Verantwoordelijkheid
Compassie	Integriteit	Vertrouwen
Creativiteit	Kwaliteit	Vriendschap
Dankbaarheid	Liefde	Vrijheid
Flexibiliteit	Respect	Waardering
Geluk	Veerkracht	...

4. Persoonlijk trauma

Toen ik een jaar of 8 was, moest ik aan mijn hart geopereerd worden. Ik had namelijk een vernauwing aan mijn hoofdslagader bij mijn hart. Ik moest een open hart operatie ondergaan en was hartstikke bang om dood te gaan, maar kon er niet over praten. Gelukkig slaagde de operatie en gaf de arts nadien aan dat dit geen verdere gevolgen zou hebben voor de rest van mijn leven mits ik maar zou sporten en gezond zou eten. Ondanks deze uitspraak dacht ik dat ik het harde werken van mijn hart als gevolg van de vernauwing later in mijn leven zou moeten bekopen. Ik ging daardoor gehaast en dus gestrest leven.

Dit is een duidelijk voorbeeld van emotioneel trauma. De angst voor de dood, althans de angst niet oud te worden vertaalde zich in aanhoudend stressvol gedrag. Dit was echter onbewust gedrag als gevolg van onbewuste programmering of een onbewuste overtuiging. Het was alsof ik mijn auto in de 6^{de} versnelling had gezet en nooit meer keek waarom ik de 6^{de} versnelling aanhield en welke gevolgen dat had.

Onbewuste

Het verschil tussen het bewuste, onderbewuste en onbewuste is als volgt: Het bewuste is alles waar je nu aan denkt en wat je ziet of voelt, zoals je werk of je vrienden. Het onderbewuste bevat dingen die je niet altijd denkt maar wel snel kunt oproepen, zoals je naam of hoe je moet fietsen. Het onbewuste is dieper en bevat verborgen herinneringen en gevoelens waar je je niet van bewust bent, maar die je gedrag kunnen beïnvloeden, zoals angsten of dromen. Dus, het bewuste is wat je nu weet, het onderbewuste is wat je snel kunt herinneren, en het onbewuste is wat je niet weet maar toch invloed heeft.

Het onbewuste is een diep deel van je geest waar verborgen herinneringen, instincten en weggestopte emoties zitten. Deze dingen zijn niet direct toegankelijk voor je bewuste brein, maar ze beïnvloeden wel hoe je denkt, voelt en je gedraagt. Traumatische ervaringen en ongewenste impulsen worden vaak in het onbewuste opgeslagen om je bewuste geest te beschermen. Het onbewuste speelt een grote rol therapieën, waar het doel is om deze verborgen dingen naar het bewuste te brengen zodat je ze kunt begrijpen en verwerken.

Het ego

Het ego helpt ons om onszelf te beschermen, ons zelfbeeld te handhaven en in harmonie met onze omgeving te functioneren. Het probeert een **balans** te vinden tussen interne verlangens en externe eisen. Je ego is bang, kwetsbaar en onzeker. Kenmerken van het ego zijn:

1. Denken en (zelf) doen
2. Verleden en toekomst
3. Vasthouden aan het oude
4. Weerstand, aanvallen en verdedigen
5. Veiligheid, uniformiteit, controle en macht
6. Perfectie nastreven
7. Overdrijven
8. Meer willen, klagen en problemen zien

Je ego is je beschermheer. Alles wat je eigen aantast wil je ego niet. Je ego zorgt er dus voor dat jij moeite hebt met veranderen.

Trauma

Om in de woorden van Dr. Gabor Maté te blijven. Trauma is een woord dat vaak alleen wordt geassocieerd met de meest ingrijpende gebeurtenissen: oorlog, mishandeling, seksueel misbruik. Deze 'grote T-trauma's' hebben onmiskenbaar een diepgaande impact op het leven van mensen. Het is daarom begrijpelijk dat wanneer we het over trauma hebben, we in eerste instantie denken aan deze heftige ervaringen.

Maar trauma gaat verder dan deze grootse, duidelijk herkenbare gebeurtenissen. Trauma is niet alleen wat ons overkomt, maar ook wat er in ons gebeurt. Het is de wond die ontstaat binnenin ons. Mensen kunnen gekwetst worden door zowel grote als kleine gebeurtenissen. Kleine kinderen kunnen bijvoorbeeld ook trauma's oplopen in liefdevolle gezinnen wanneer hun emotionele behoeften niet worden vervuld. Dit worden 'kleine T-trauma's' genoemd.

Stel je voor je groeit op in een gezin waarin huilen als zwak wordt gezien. Je leert dus om niet naar je emoties te luisteren en om deze niet te uiten. Stel nou dat er zich een situatie of situaties voordoen waarin je eigenlijk veel verdriet ervaart, maar dit niet uit. Dan ben je eigenlijk bezig om die ballon onder water te houden. Dit kost energie. En hoe meer en hoe langer je dat doet, hoe meer energie dat kost. Terwijl het contact maken met dat verdriet en het doorvoelen van het verdriet er juist voor zorgt dat je je weer vrijer gaat voelen.

Kort gezegd zou je kunnen stellen dat trauma's gaan over niet vervulde emotionele behoeftes uit het verleden en onbewuste overtuigingen die ervoor zorgen dat deze gevoelens nu en in de toekomst worden vermeden.



Biologische Effecten van Kindertijdtrauma

Kindertijdtrauma heeft ernstige gevolgen voor de slachtoffers en de maatschappij. Volgens de DSM-IV en DSM-V omvat dit blootstelling aan daadwerkelijk of dreigend dood, ernstig letsel of seksueel geweld, inclusief het meemaken van trauma of het leren over trauma dat een vriend of familielid heeft meegemaakt. Motorongelukken, pesten, terrorisme, blootstelling aan oorlog, kindermishandeling en geweld in de gemeenschap zijn veelvoorkomende vormen van kindertijdtrauma [1].

Ondanks de wijdverspreide prevalentie van kindertijdtrauma is er minder bekend over de biologische effecten bij kinderen dan bij volwassenen met een geschiedenis van kindertrauma, en nog minder over hoe deze mechanismen korte- en langetermijngevolgen voor de gezondheid beïnvloeden.

Het Limbisch-Hypothalamisch-Hypofyse-Bijnier (LHPB)-stelsel speelt een centrale rol bij het reguleren van de reactie van het lichaam op stress. Activatie van dit stelsel leidt tot afscheiding van corticotropinevrijmakend hormoon (CRH), een belangrijke mediator van de stressrespons.

In de klinische praktijk is het begrip van de biologische effecten van kindermishandeling essentieel. Een veilige omgeving is cruciaal voor behandeling. Het is onwaarschijnlijk dat behandeling effectief zal zijn als het kind blijft leven in een extreem ongunstige omgeving.

Het begrip van deze effecten biedt ook belangrijke tools voor de praktijk. Naast zelfrapportage-instrumenten kunnen biomarkers zoals actigrafen worden gebruikt om slaapobjectief te meten, wat nuttig is bij psychotherapeutische of farmacologische behandelingen.

De grootste bijdrager aan kindertijdtrauma in de Verenigde Staten is disfunctioneren binnen het gezin. Bijna de helft van de kinderpsychische stoornissen en ongeveer een derde van de volwassenenpsychische stoornissen worden voorafgegaan door kindermishandeling en gezinsdisfunctie. Hoewel deze stoornissen ernstig zijn, zijn ze vatbaar voor preventie en behandeling.

Kortom, dit artikel benadrukt hoe kindertijdtrauma de biologische stresssystemen en cognitieve en hersenontwikkeling beïnvloedt.

Het is een kostbaar probleem voor slachtoffers en de samenleving. We moeten ons richten op preventie en behandeling om deze negatieve effecten te minimaliseren en de veerkracht van individuen te bevorderen.

Youri Hazeleger
joet@joet.nl

Bron: The biological effects of childhood trauma - PubMed (nih.gov)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24656576/>

5. Helen van emotioneel trauma

Mensen hebben dus emoties. Als gevolg van niet vervulde emotionele behoeften, veelal tijdens de jeugd, lopen mensen emotioneel trauma op. Dit wil zeggen dat overtuigingen oftewel leefregels onbewust worden gehanteerd die het herkennen, doorvoelen en uiten van emoties onderdrukken. Het ego is het deel dat graag vasthoudt aan het oude, dat weerstand biedt, dat graag controle heeft. Terwijl het helen van een trauma juist gepaard gaat met loslaten. Loslaten van oude overtuigingen en het toelaten van emoties.

Het helen van emotioneel trauma begint met het erkennen van de pijn en het begrijpen dat het onderdrukken van emoties schadelijk kan zijn. Door bewust contact te maken met je gevoelens en ze te uiten, kun je beginnen met genezen. Dit kan gebeuren door gesprekken met een therapeut, het bijhouden van een dagboek, of door meditatie en mindfulness. Het is belangrijk om jezelf de tijd en ruimte te geven om deze emoties te doorvoelen en te verwerken. Ondersteuning van vrienden, familie, of een steungroep kan ook helpen. Het doel is om de oude wonden te erkennen en los te laten, zodat je je weer vrijer en lichter kunt voelen. Het helen van emotioneel trauma kan veel werk zijn. Het vereist tijd, geduld en de bereidheid om jezelf kwetsbaar op te stellen.

Ik herhaal. Het helen van emotioneel trauma kan veel werk zijn. Het vereist tijd, geduld en de bereidheid om jezelf kwetsbaar op te stellen.

Transformeer pijn in kracht

In de loop van een mensenleven is het onvermijdelijk dat we te maken krijgen met verschillende vormen van trauma. Of het nu gaat om verlies, misbruik, ziekte, of emotionele verwaarlozing, deze ervaringen kunnen diepe littekens achterlaten die ons dagelijks leven beïnvloeden. Echter, een groeiend aantal experts en overlevers betogen dat trauma niet alleen een bron van pijn en verdriet hoeft te zijn, maar ook kan dienen als een katalysator voor persoonlijke groei en transformatie. Dit concept, vaak omschreven als "From Trauma to Treasure," biedt een hoopvolle kijk op hoe we onze moeilijkste ervaringen kunnen omzetten in bronnen van kracht en wijsheid.

Trauma wordt vaak gedefinieerd als een emotionele reactie op een verschrikkelijke gebeurtenis zoals een ongeval, verkrachting of natuurramp. Onmiddellijke reacties op trauma kunnen shock en ontkenning zijn, terwijl langere termijn reacties gevoelens van angst, woede, flashbacks en zelfs fysieke symptomen zoals hoofdpijn of misselijkheid kunnen omvatten. Maar trauma is niet beperkt tot eenmalige gebeurtenissen. Chronische ervaringen zoals langdurige verwaarlozing of mishandeling kunnen net zo, zo niet meer, schadelijk zijn.

Het concept "From Trauma to Treasure" suggereert dat binnen elke traumatische ervaring een potentieel voor persoonlijke groei ligt. Dit idee is geworteld in de psychologie van posttraumatische groei (PTG), een theorie die stelt dat individuen die een trauma overleven vaak positieve veranderingen ervaren als gevolg van hun strijd. Deze veranderingen kunnen een verhoogd gevoel van persoonlijke kracht, diepere relaties, een nieuwe waardering voor het leven, en een veranderde levensfilosofie omvatten.

Daarnaast speelt zelfzorg een essentiële rol. Dit omvat fysieke activiteiten zoals yoga en lichaamsbeweging, evenals creatieve expressie door kunst, muziek of schrijven. Het doel is om een veilige ruimte te creëren waarin emoties kunnen worden verkend en verwerkt.

Een belangrijk aspect van het transformeren van trauma is het herdefiniëren van je identiteit. In plaats van jezelf te zien als een slachtoffer van omstandigheden, kun je jezelf gaan zien als een overlevener met unieke inzichten en kracht. Dit vereist een bewuste inspanning om de lessen uit je ervaringen te halen en ze te integreren in je dagelijks leven.

Ten slotte, een van de meest krachtige manieren om trauma om te zetten in een schat is door je verhaal te delen met anderen. Door je ervaringen en de lessen die je hebt geleerd te delen, kun je anderen inspireren en ondersteunen in hun eigen herstelproces. Dit kan in de vorm van schrijven, spreken of deelnemen aan steungroepen.

Het concept "From Trauma to Treasure" biedt een diepgaande en hoopvolle benadering van het omgaan met pijnlijke ervaringen. Hoewel het pad naar herstel lang en soms moeilijk kan zijn, ligt er een potentieel voor groei en transformatie in elke traumatische ervaring. Door bewust te werken aan zelfgenezing en het herdefiniëren van je identiteit, kun je niet alleen je eigen leven verrijken, maar ook een bron van inspiratie en steun worden voor anderen. Op deze manier kan wat eens een bron van pijn was, worden omgezet in een waardevolle schat.

DEEL 2. LSD

LSD zorgt ervoor dat je makkelijker en dus in kortere tijd kunt helen van je emotioneel trauma. Je hebt dus minder tijd en geduld nodig en hebt met behulp van LSD minder moeite om je kwetsbaar op te stellen. LSD verhoogt bovendien gevoelens van nabijheid tot anderen, openheid, vertrouwen, suggestibiliteit en verbetert emotionele empathie.

The screenshot shows the PubMed Central article page for 'Modern Clinical Research on LSD'. The page includes the NIH logo, a search bar, and a navigation menu. The article title is 'Modern Clinical Research on LSD' by Matthias E. Liechti. The abstract discusses the effects of LSD on healthy subjects and patients, including its impact on perception, emotion, and brain connectivity. The page also features a 'Feedback' button and a 'Go to' link for the abstract.

Journal List > Neuropsychopharmacology > v.42(11);2017 Oct > PMC5603820

As a library, NLM provides access to scientific literature. Inclusion in an NLM database does not imply endorsement of, or agreement with, the contents by NLM or the National Institutes of Health.
Learn more: [PMC Disclaimer](#) | [PMC Copyright Notice](#)

Neuropsychopharmacology

[Neuropsychopharmacology](#), 2017 Oct; 42(11): 2114–2127. PMID: PMC5603820
Published online 2017 Jun 14. Prepublished online 2017 Apr 27. doi: [10.1038/npp.2017.86](#) PMID: [28447622](#)

Modern Clinical Research on LSD
[Matthias E. Liechti](#)^{1,2,3,*}
• [Author information](#) • [Article notes](#) • [Copyright and License information](#) • [PMC Disclaimer](#)

Abstract [Go to: ▶](#)

All modern clinical studies using the classic hallucinogen lysergic acid diethylamide (LSD) in healthy subjects or patients in the last 25 years are reviewed herein. There were five recent studies in healthy participants and one in patients. In a controlled setting, LSD acutely induced bliss, audiovisual synesthesia, altered meaning of perceptions, derealization, depersonalization, and mystical experiences. These subjective effects of LSD were mediated by the 5-HT_{2A} receptor. LSD increased feelings of closeness to others, openness, trust, and suggestibility. LSD impaired the recognition of sad and fearful faces, reduced left amygdala reactivity to fearful faces, and enhanced emotional empathy. LSD increased the emotional response to music and the meaning of music. LSD acutely produced deficits in sensorimotor gating, similar to observations in schizophrenia. LSD had weak autonomic stimulant effects and elevated plasma cortisol, prolactin, and oxytocin levels. Resting-state functional magnetic resonance studies showed that LSD acutely reduced the integrity of functional brain networks and increased connectivity between networks that normally are more dissociated. LSD increased functional thalamocortical connectivity and functional connectivity of the primary visual cortex with other brain areas. The latter effect was correlated with subjective hallucinations. LSD acutely induced global increases in brain entropy that were associated with greater trait openness 14 days later. In patients with anxiety associated with life-threatening disease, anxiety was reduced for 2 months after two doses of LSD. In medical settings, no complications of LSD administration were observed. These data should contribute to further investigations of the therapeutic potential of LSD in psychiatry.

Introduction [Go to: ▶](#)

Bron: Modern Clinical Research on LSD <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5603820/>

LSD vermindert angst

In de studie *Acute effects of LSD on amygdala activity during processing of fearful stimuli in healthy subjects* werd gevonden dat de inname van LSD de activiteit van de amygdala verminderde tijdens het verwerken van angstige gezichten. Dit werd aangetoond met behulp van functionele MRI-scans bij 20 gezonde deelnemers. De verminderde reactie van de amygdala op angstige stimuli, (denk aan emotioneel trauma) onder invloed van LSD correleerde negatief met de subjectieve drugs effecten van LSD, wat suggereert dat LSD de betrokkenheid van hersengebieden die emoties verwerken, zoals angst, verandert.

Bron: *Acute effects of LSD on amygdala activity during processing of fearful stimuli in healthy subjects*
<https://www.nature.com/articles/tp201754>

De amygdala is een klein deel van je hersenen dat helpt bij het verwerken van emoties zoals angst en woede. Het speelt een belangrijke rol bij hoe je reageert op gevaarlijke situaties, doordat het snel signalen naar de rest van je lichaam stuurt om je klaar te maken voor actie, zoals wegrekken of vechten. De amygdala helpt je ook om emotionele herinneringen op te slaan, zodat je later beter kunt reageren op vergelijkbare situaties.

What is a basal ganglia stroke?

Basal ganglia

Cranium — Basal ganglia
Cortex — Thalamus
Brain stem — Amygdala
Spinal cord — Cerebellum

Diagram showing the position of the basal ganglia.

Blood carries oxygen to the brain. When there is a restriction or stoppage to the blood flow to an area of the brain, the brain cannot receive enough oxygen. As a result, oxygen deprivation injures brain cells in that area, and they die.

A collection of cell bodies called the basal ganglia lies deep in the center of the brain. The basal ganglia serve as the message center for a range of bodily functions.

IVF research: What are the latest advances, and what obstacles stand in the way?

AI model may predict Alzheimer's by analyzing speech patterns

Study identifies Alzheimer's biomarkers linked to blood vessel changes in the brain

Healthy eating habits can help prevent cognitive decline later in life

Feeling consistently lonely may increase stroke risk

Get the MNT newsletter

Stay up to date on the latest health news.

SUBSCRIBE

Bron: *What to know about a basal ganglia stroke*
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/313596#overview>

Ik heb zelf een keer 10 microgram LSD gebruikt om de volgende stap met mijn bedrijf te zetten. Ik had ongeveer twee jaar lang mijn geld verdient met het automatiseren van Excel-bestanden en merkte dat het me steeds meer energie begon te kosten. Bovendien wist ik welke stap ik hierna wilde zetten. LSD hielp me in dit kader als vorm van *bezinning*, om mijn *angst te overwinnen* en gewoon te doen wat mijn energie geeft. Ik besloot die dag alles over te dragen en mijn volledig om het registreren van LSD als geneesmiddel te storten. Ik ben nog steeds blij met die keuze.

LSD stimuleert de verwerking van emoties

LSD beïnvloedt de emotionele verwerking op verschillende manieren. Het verhoogt gevoelens van geluk, vertrouwen, en verbondenheid met anderen. LSD verbetert zowel expliciete als impliciete emotionele empathie, maar vermindert het vermogen om verdrietige en angstige gezichten te herkennen. Bovendien verhoogt LSD het verlangen om met andere mensen te zijn en verbetert het prosociaal gedrag. Deze effecten op emotie en sociale interactie kunnen nuttig zijn in LSD-ondersteunde psychotherapie. Dat zijn althans de bevindingen in de wetenschappelijk publicatie *LSD Acutely Impairs Fear Recognition and Enhances Emotional Empathy and Sociality* daterend van juni 2016.

Bron: *LSD Acutely Impairs Fear Recognition and Enhances Emotional Empathy and Sociality*
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27249781/>

Verdriet en boosheid zijn sterke emoties die vaak moeilijk te verwerken zijn. Ze kunnen verlamdend werken, waardoor je bijvoorbeeld genoodzaakt voelt om lang op bed te liggen. Deze emoties kunnen langdurig aanhouden en vereisen vaak tijd en ondersteuning om te verwerken.

Vorig jaar zomer had ik zelf zo'n dag dat ik als verlamd door *boosheid en verdriet* op bed kwam te liggen. Buiten was het een mooie feestdag, maar ik ervaarde een energievretende spanning. Ik nam toen 10 microgram LSD en voelde me ontspannen, waardoor ik weer energie kreeg om mijn bed uit te komen en mezelf weer te *herpakken*.

Wanneer je emoties effectief verwerkt, helpt dit bij het verminderen van spanning en stress in het lichaam. Door bewust te werken aan het erkennen en uiten van je emoties, kunnen je zenuwstelsel en geest kalmeren, wat leidt tot een diepere staat van ontspanning. LSD zorgt ervoor dat je natuurlijk gelukshormoon serotonine wordt aangemaakt en dat je parasympatische zenuwstelsel wordt geactiveerd waardoor je lichaam wordt gestimuleerd om te ontspannen.

LSD verhoogt het bewustzijn

De wetenschappelijke publicatie LSD-induced changes in the functional connectivity of distinct thalamic nuclei die dateert van december 2023 beschrijft dat LSD nucleus-specifieke veranderingen in de thalamische functionele connectiviteit/activiteit veroorzaakt. De pulvinar, ventrolaterale (VL), en niet-specifieke kernen werden voornamelijk gemoduleerd. LSD verhoogde de functionele connectiviteit binnen de thalamus, maar verminderde de connectiviteit tussen de thalamus en het striatum. De bevindingen suggereren dat LSD de thalamische gating van sensorische input beïnvloedt, wat kan leiden tot veranderingen in perceptie en gedrag, en mogelijk nuttig kan zijn voor LSD-geassisteerde psychotherapie.

The screenshot shows a web browser displaying a PubMed article. The browser's address bar shows the URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37858906/>. The page header includes the NIH logo and the text 'National Library of Medicine National Center for Biotechnology Information'. Below the header is a search bar with the text 'PubMed' and a 'Search' button. The article title is 'LSD-induced changes in the functional connectivity of distinct thalamic nuclei'. The authors listed are Stefano Delli Pizzi, Piero Chiacchiaretta, Carlo Sestieri, Antonio Ferretti, Maria Giulia Tullo, Stefania Della Penna, Giovanni Martinotti, Marco Onofri, Leor Roseman, Christopher Timmermann, David J Nutt, Robin L Carhart-Harris, and Stefano L Sensi. The article is from the journal 'Neuroimage', published in December 2023. The abstract text is partially visible, starting with 'The role of the thalamus in mediating the effects of lysergic acid diethylamide (LSD) was recently proposed in a model of communication and corroborated by imaging studies. However, a detailed analysis of LSD effects on nuclei-resolved thalamocortical connectivity is still missing. Here, in a group of healthy volunteers, we evaluated whether LSD intake alters the thalamocortical coupling in a nucleus-specific manner. Structural and resting-state functional Magnetic Resonance Imaging (fMRI)'. The page also features a 'Free article' badge and various sharing and citation options.

Bron: LSD-induced changes in the functional connectivity of distinct thalamic nuclei
<https://d.docs.live.net/aa49d66c637cda8f/Documents/Joet/LSD-induced%20changes%20in%20the%20functional%20connectivity>

De thalamus is de centrale computer in je hersenen die alle informatie van je zintuigen, zoals je ogen en oren ontvangt en doorstuurt naar de juiste delen van je hersenschors waar deze informatie verder wordt verwerkt. Het helpt je om bewust te worden van wat je ziet, hoort, voelt, en proeft. Daarnaast speelt de thalamus ook een rol in het regelen van je slaap, aandacht en bewustzijn, waardoor je goed kunt reageren op je omgeving.

Omdat het contact tussen mij en mijn kinderen voor de tweede keer in korte tijd op basis van leugens en aannames werd verbroken, voelde ik veel verdriet en boosheid. Temeer omdat ik mij bewust was

van de manipulatieve motieven die hierachter lagen. Ik had dus te maken met verdriet en boosheid die ik moest verwerken om tot een constructief gesprek te komen. Bovendien moest ik het *manipulatieve gedrag het hoofd bieden*. Daarom besloot ik om 10 microgram LSD te nemen, de aanwezigen daarover te informeren en mijn beste beentje voor te zetten om dit gesprek soepel te laten verlopen.

Je kent het verschil wel tussen een tv van 10 jaar oud en de nieuwst 4K televisie. Stel je nou voor dat je normaal gesproken de wereld registreert ziet en hoort zoals die tv van 10 jaar geleden, maar met LSD registreer je alles in 4K. Hierdoor kon ik het manipulatieve gedrag doorzien en het gesprek tot een goed einde met duidelijke afspraken brengen.

LSD stimuleert lerend vermogen

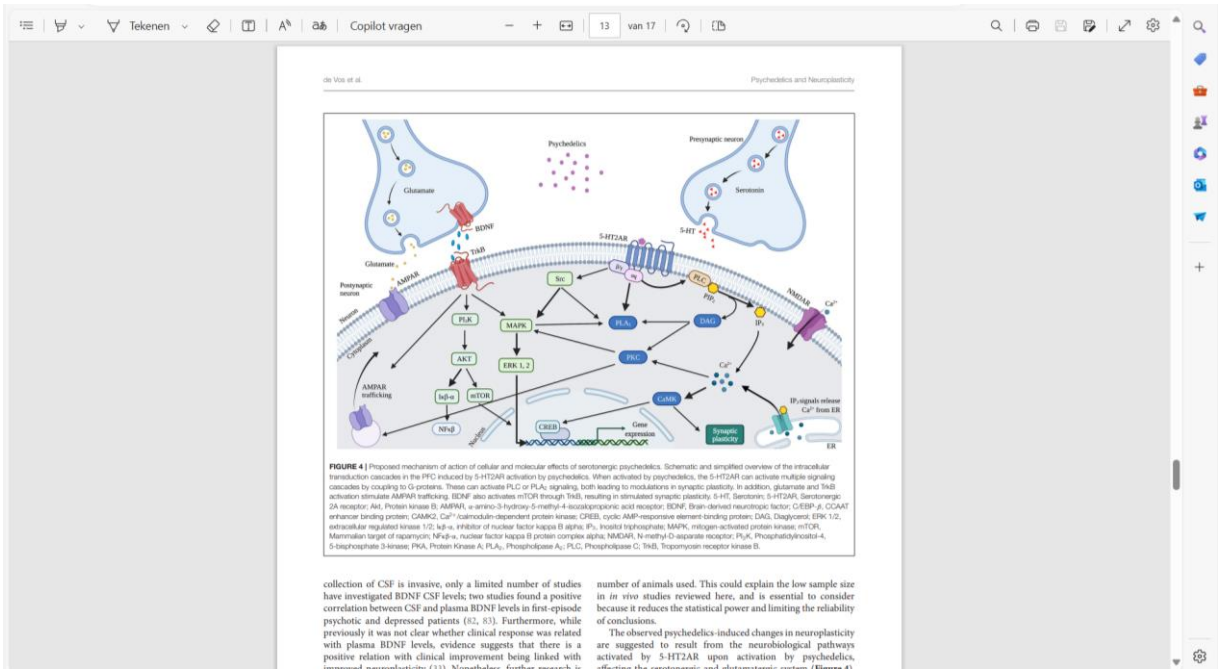
Uit de wetenschappelijke publicatie *Effect of LSD on reinforcement learning in humans* daterend van november 2022 blijkt dat LSD de leerprocessen beïnvloedt, vooral bij probabilistisch omkerend leren (PRL). Een studie met gezonde vrijwilligers onthulde dat LSD het leerproces versnelde en de beloningsgevoeligheid verhoogde. Ondanks geen verandering in onmiddellijke feedbackreacties, verhoogde LSD de initiële leersterkte en het doorzettingsvermogen. Dit suggereert dat LSD de hersenplasticiteit verhoogt, wat kan helpen bij het herzien van onaangepaste associaties in therapeutische toepassingen.

Bron: *Effect of LSD on reinforcement learning in humans* <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36411719/>

Dat is natuurlijk super interessant. Want kort gezegd betekent dit dat LSD het lerend vermogen stimuleert. Lerend vermogen kun je binnen verschillende contexten plaatsen, namelijk door iets te leren voor je werk of in relatie tot trauma verwerking, waarbij nieuw overtuigingen gewenst zijn.

Een literatuurstudie gericht op psychedelica en neuroplasticiteit leverde 344 resultaten op. Titel- en abstractscreening verminderde de steekproef tot 35; acht werden opgenomen uit andere bronnen en de volledige tekstscreenering resulteerde in de definitieve selectie van 16 preklinische en vier klinische studies. Studies (n = 20) tonen aan dat een eenmalige consumptie van een psychedelische stof snelle veranderingen in plasticiteitsmechanismen op moleculair, neuron-, synaptisch en dendritisch niveau veroorzaakt. De expressie van plasticiteitsgerelateerde genen en eiwitten, waaronder Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF), verandert na een eenmalige toediening van psychedelica, wat resulteert in veranderde neuroplasticiteit. Dit omvatte meer dendritische complexiteit, die de acute effecten van de psychedelica overleefde. Herhaalde toediening van een psychedelische stof stimuleerde direct neurogenese en verhoogde BDNF mRNA-niveaus tot een maand na de behandeling.

Eén keer een psychedelische stof gebruiken kan dus al zorgen voor veranderingen in hersencellen en verbindingen tussen die cellen. Een belangrijke stof genaamd Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF) wordt beïnvloed, wat helpt bij het groeien en veranderen van hersencellen. Zelfs na één keer gebruiken, blijven deze veranderingen bestaan. Als je psychedelische stoffen meerdere keren gebruikt, kunnen er zelfs nieuwe hersencellen groeien en blijft het effect van BDNF langer zichtbaar.



Bron: Psychedelics and Neuroplasticity: A Systematic Review Unraveling the Biological Underpinnings of Psychedelics <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2021.724606/full>

LSD kan volgens dit onderzoek helpen bij het leren, onthouden en het verwerken van emoties. In Nederland hebben we een universiteit in Maastricht en die universiteit heeft een afdeling Neuropsychologie en Psychofarmacologie aan de Faculteit Psychologie en Neurowetenschappen. Onderzoeker Cato de Vos, Post Doctoraat Onderzoeker Natasha Mason en Associate Professor Kim Kuypers zijn in 2021 de medische bibliotheek ingedoken en zijn alle wetenschappelijke onderzoeken gaan verzamelen die te maken hebben met psychedelica en neuroplasticiteit.

Uit dit onderzoek blijkt dat psychedelica neuroplasticiteit stimuleert. Neuroplasticiteit is het vermogen van je hersenen om nieuwe verbindingen tussen zenuwcellen te maken. Van psychedelica zoals paddo's en LSD kun je dus slimmer worden.

De conclusie van het onderzoek laat zien dat psychedelica zoals ayahuasca, DMT, psilocybine en LSD acute en subacute effecten hebben op de hersenen op moleculair en cellulair niveau. Deze effecten omvatten het stimuleren van neuroplasticiteit, wat betekent dat ze de hersenen helpen nieuwe verbindingen tussen zenuwcellen te maken. Dit kan leiden tot positieve veranderingen in het leren, geheugen en de verwerking van emoties. Het onderzoek laat zien dat psychedelica zowel bij preklinische studies als bij klinische studies deze neuroplastische effecten hebben laten zien, waarbij ze ook depressieve symptomen kunnen verminderen, zelfs bij mensen waarbij therapie tegen een depressie niet helpt. Het gebruik van paddo's en LSD kunnen dus het leren en onthouden vergemakkelijken en helpen bij het verwerken van emoties.

De studie "Towards an understanding of psychedelic-induced neuroplasticity" onderzoekt hoe psychedelische stoffen zoals LSD, psilocybine en ayahuasca neuroplasticiteit bevorderen, wat kan helpen bij de behandeling van depressie, angst en verslaving. De auteurs bespreken dat psychedelica langdurige verbeteringen in de geestelijke gezondheid kunnen veroorzaken door snel en langdurig neuroplasticiteit te stimuleren. Ze bekijken het bewijs dat psychedelica synaps- en dendrietgroei, neurogenese en de expressie van plasticiteitsgerelateerde genen bevorderen, vooral in de prefrontale cortex en hippocampus.

Bron: Towards an understanding of psychedelic-induced neuroplasticity

<https://www.nature.com/articles/s41386-022-01389-z>

Neuroplasticiteit is het vermogen van je zenuwstelsel (zoals je hersenen) om zichzelf opnieuw te organiseren en aan te passen aan veranderingen in je omgeving. Dit vermogen is heel belangrijk gedurende je hele leven. Het helpt je bij het *leren van nieuwe dingen* en het *onthouden van informatie*

(geheugen). Daarnaast speelt neuroplasticiteit een grote rol in het herstel van verwondingen aan je zenuwstelsel en in het aanpassen aan nieuwe ervaringen en situaties in je leven.

Bron: Towards an understanding of psychedelic-induced neuroplasticity
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9700802/>

Ik heb zelf een keer 10 microgram LSD genomen. Dit is voor mij een dosis waarbij ik normaal functioneer en alles kan doen. Met deze dosis ben ik in het kader van mijn werk die oersaai wetteksten in krom Nederlands gaan lezen. Ik heb me toen een uur lang geconcentreerd op het lezen van die wetteksten en wat ik merkte is dat het *leren op een gegeven moment echt een versnelling kreeg* en ik het lezen van die teksten makkelijk begon te vinden. Alsof ik me heel snel van een vis op het droge als een vis in het water begon te voelen op een onderwerp die mij niet per se lag. En nu lees ik de wetteksten zonder LSD met gemak.

LSD stimuleert de heling van trauma

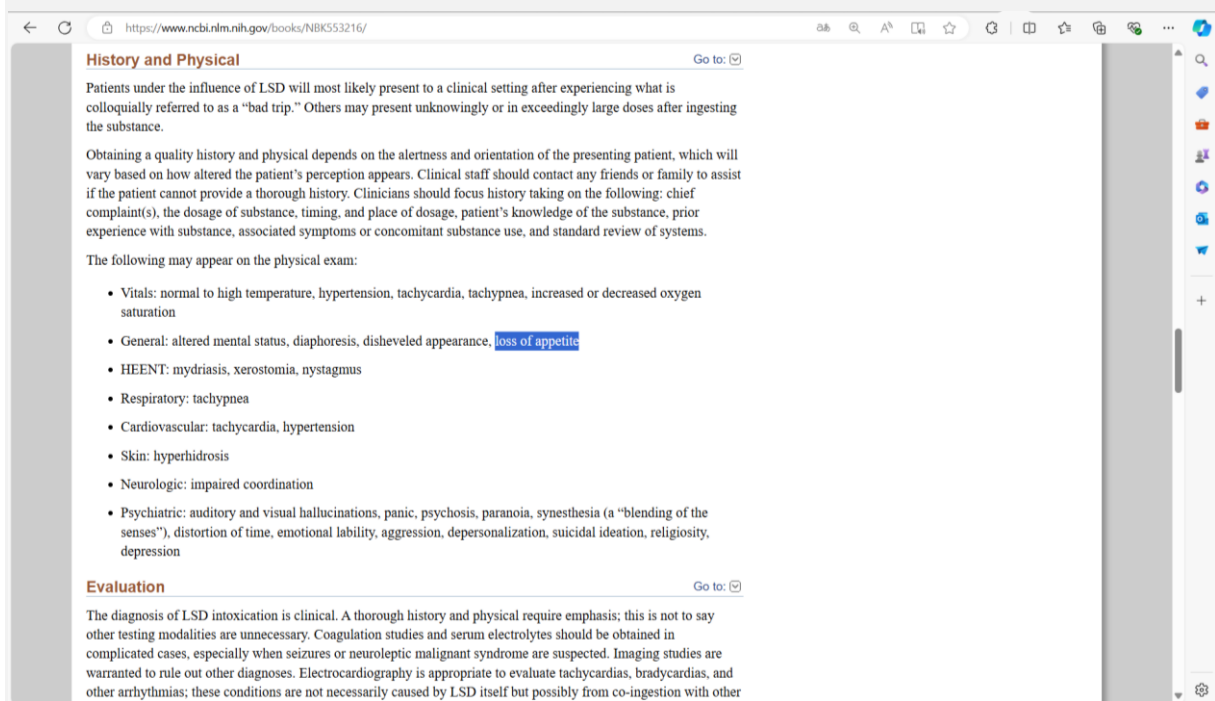
Het verwerken van emotioneel trauma vereist een combinatie van angstvermindering, ego-verlaging, het stimuleren van emotionele verwerking en het bevorderen van het lerend vermogen. Deze ingrediënten vormen samen een ideale basis voor een effectieve traumaverwerking. Helen van trauma betekent dat je contact maakt met pijnlijke momenten uit het verleden die je normaal gesproken probeert te vermijden, omdat dit momenten zijn waarop je intense emoties hebt ervaren. Het ego probeert je hiervoor te beschermen, omdat het je wil behoeden voor het opnieuw ervaren van deze pijn en het wil voorkomen dat je geconfronteerd wordt met gevoelens van kwetsbaarheid en onveiligheid.

Bij het helen van trauma is het echter cruciaal om juist contact te maken met de vervelende ervaringen uit het verleden. Het trauma wil gezien, gevoeld en gehoord worden om de emotionele lading te verminderen. Door jezelf toe te staan deze emoties te voelen en te verwerken, kun je de macht die ze over je hebben verminderen en beginnen met echte genezing. Dit proces vereist moed en doorzettingsvermogen, maar het resultaat is de moeite waard. Door deze confrontatie aan te gaan, creëer je de mogelijkheid om oude wonden te helen en een dieper begrip van jezelf te ontwikkelen. Hierdoor ontstaat er ruimte voor emotionele groei, een dieper begrip van je eigen gevoelens en gedragingen, en een verbeterde kwaliteit van leven. Het helpt je om patronen te doorbreken die je in het verleden hebben tegengehouden en maakt plaats voor een nieuwe, gezondere manier van leven.

Aspect	Nadeel van Onverwerkt Trauma	Voordeel van Helen van Trauma
Mentale Gezondheid	Aanhoudende angst, depressie, PTSS	Vermindering van angst en depressie, toename van emotionele veerkracht
Fysieke Gezondheid	Chronische pijn, slaapproblemen, verzwakt immuunsysteem	Verbetering van fysieke klachten zoals chronische pijn en slaapkwaliteit
Interpersoonlijke Relaties	Moeite met vertrouwen en intimiteit, gevoelens van isolatie	Betere relaties door hersteld vertrouwen en intimiteit
Copingmechanismen	Destructieve copingmechanismen zoals verslavingen, zelfbeschadiging	Gezondere copingstrategieën, verhoogde innerlijke vrede
Levenskwaliteit	Verstoord dagelijks functioneren, voortdurende cyclus van pijn	Verbeterde kwaliteit van leven, empowerment, en stressmanagement

LSD vermindert eetlust

Onder de algemene symptomen die tijdens een fysiek onderzoek kunnen worden waargenomen, wordt verlies van eetlust genoemd. In de wetenschappelijke publicatie Lysergic Acid Diethylamide Toxicity wordt vermeldt dat 10 – 24 uur na LSD-consumptie gebrek aan eetlust kan optreden.



The screenshot shows a web browser window with the URL <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553216/>. The page title is "History and Physical". The text describes the clinical presentation of LSD intoxication, noting that patients often present with a "bad trip" or after ingesting large doses. It details the history and physical examination findings, including vital signs, general appearance (loss of appetite), HEENT, respiratory, cardiovascular, skin, neurologic, and psychiatric symptoms. The "Evaluation" section states that the diagnosis is clinical and that other tests are unnecessary.

History and Physical

Patients under the influence of LSD will most likely present to a clinical setting after experiencing what is colloquially referred to as a "bad trip." Others may present unknowingly or in exceedingly large doses after ingesting the substance.

Obtaining a quality history and physical depends on the alertness and orientation of the presenting patient, which will vary based on how altered the patient's perception appears. Clinical staff should contact any friends or family to assist if the patient cannot provide a thorough history. Clinicians should focus history taking on the following: chief complaint(s), the dosage of substance, timing, and place of dosage, patient's knowledge of the substance, prior experience with substance, associated symptoms or concomitant substance use, and standard review of systems.

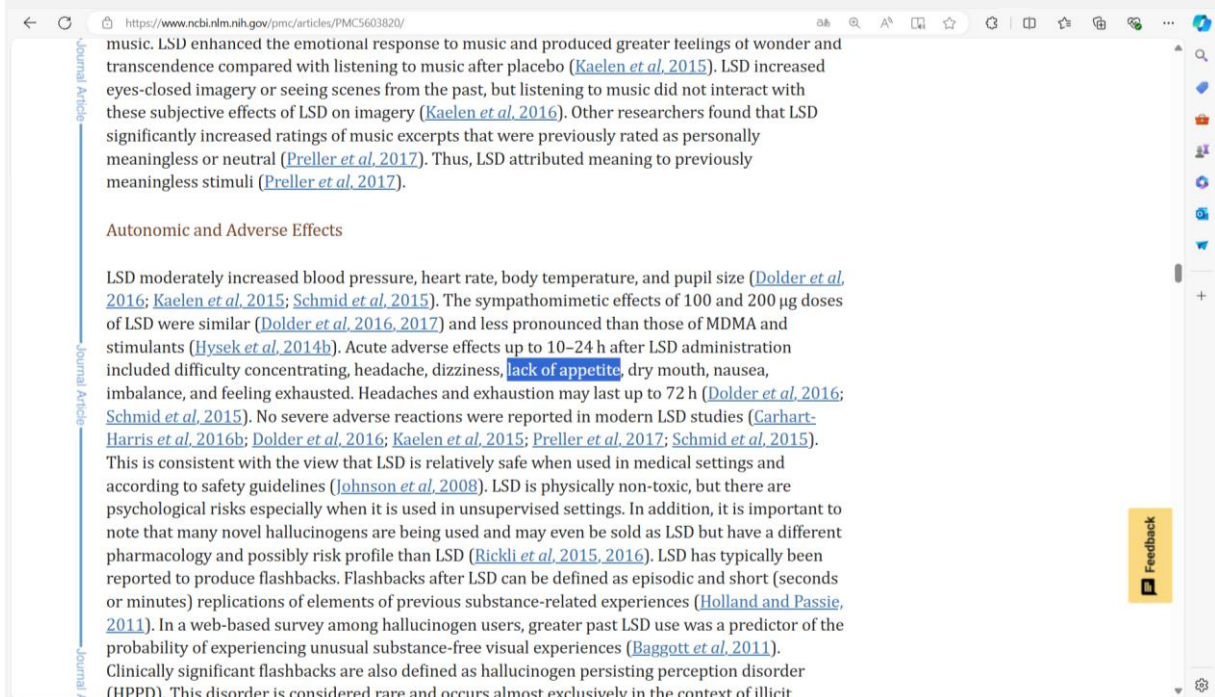
The following may appear on the physical exam:

- Vitals: normal to high temperature, hypertension, tachycardia, tachypnea, increased or decreased oxygen saturation
- General: altered mental status, diaphoresis, disheveled appearance, **loss of appetite**
- HEENT: mydriasis, xerostomia, nystagmus
- Respiratory: tachypnea
- Cardiovascular: tachycardia, hypertension
- Skin: hyperhidrosis
- Neurologic: impaired coordination
- Psychiatric: auditory and visual hallucinations, panic, psychosis, paranoia, synesthesia (a "blending of the senses"), distortion of time, emotional lability, aggression, depersonalization, suicidal ideation, religiosity, depression

Evaluation

The diagnosis of LSD intoxication is clinical. A thorough history and physical require emphasis; this is not to say other testing modalities are unnecessary. Coagulation studies and serum electrolytes should be obtained in complicated cases, especially when seizures or neuroleptic malignant syndrome are suspected. Imaging studies are warranted to rule out other diagnoses. Electrocardiography is appropriate to evaluate tachycardias, bradycardias, and other arrhythmias; these conditions are not necessarily caused by LSD itself but possibly from co-ingestion with other

Bron: Lysergic Acid Diethylamide Toxicity <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553216/>



The screenshot shows a web browser window with the URL <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5603820/>. The article discusses the effects of LSD on music perception and autonomic/adverse effects. It mentions that LSD enhanced emotional responses to music and produced feelings of wonder and transcendence. It also lists autonomic effects like increased blood pressure and heart rate, and adverse effects like difficulty concentrating, headache, dizziness, lack of appetite, dry mouth, nausea, and exhaustion. The article concludes that LSD is relatively safe in medical settings but has psychological risks in unsupervised settings.

music. LSD enhanced the emotional response to music and produced greater feelings of wonder and transcendence compared with listening to music after placebo (Kaelen *et al.* 2015). LSD increased eyes-closed imagery or seeing scenes from the past, but listening to music did not interact with these subjective effects of LSD on imagery (Kaelen *et al.* 2016). Other researchers found that LSD significantly increased ratings of music excerpts that were previously rated as personally meaningless or neutral (Preller *et al.* 2017). Thus, LSD attributed meaning to previously meaningless stimuli (Preller *et al.* 2017).

Autonomic and Adverse Effects

LSD moderately increased blood pressure, heart rate, body temperature, and pupil size (Dolder *et al.* 2016; Kaelen *et al.* 2015; Schmid *et al.* 2015). The sympathomimetic effects of 100 and 200 µg doses of LSD were similar (Dolder *et al.* 2016, 2017) and less pronounced than those of MDMA and stimulants (Hysek *et al.* 2014b). Acute adverse effects up to 10–24 h after LSD administration included difficulty concentrating, headache, dizziness, **lack of appetite**, dry mouth, nausea, imbalance, and feeling exhausted. Headaches and exhaustion may last up to 72 h (Dolder *et al.* 2016; Schmid *et al.* 2015). No severe adverse reactions were reported in modern LSD studies (Carhart-Harris *et al.* 2016b; Dolder *et al.* 2016; Kaelen *et al.* 2015; Preller *et al.* 2017; Schmid *et al.* 2015). This is consistent with the view that LSD is relatively safe when used in medical settings and according to safety guidelines (Johnson *et al.* 2008). LSD is physically non-toxic, but there are psychological risks especially when it is used in unsupervised settings. In addition, it is important to note that many novel hallucinogens are being used and may even be sold as LSD but have a different pharmacology and possibly risk profile than LSD (Rickli *et al.* 2015, 2016). LSD has typically been reported to produce flashbacks. Flashbacks after LSD can be defined as episodic and short (seconds or minutes) replications of elements of previous substance-related experiences (Holland and Passie, 2011). In a web-based survey among hallucinogen users, greater past LSD use was a predictor of the probability of experiencing unusual substance-free visual experiences (Baggott *et al.* 2011). Clinically significant flashbacks are also defined as hallucinogen persisting perception disorder (HPPD). This disorder is considered rare and occurs almost exclusively in the context of illicit

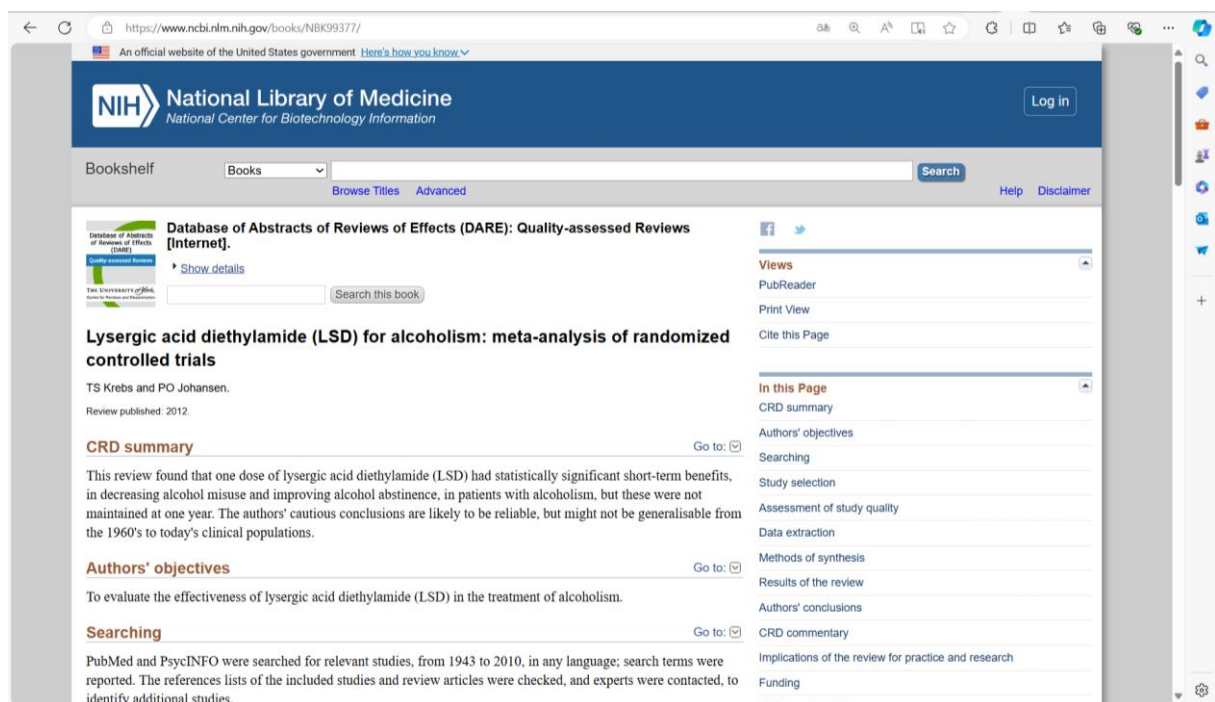
Bron: Modern Clinical Research on LSD - PMC (nih.gov)
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5603820/>

LSD vermindert alcoholgebruik

Een meta-analyse van gerandomiseerde gecontroleerde trials door TS Krebs en PO Johansen, gepubliceerd in 2012, onderzocht de effectiviteit van LSD bij de behandeling van alcoholisme. De studie vond dat één dosis LSD op korte termijn statistisch significante voordelen had bij het verminderen van alcoholmisbruik en het verbeteren van alcoholabstinentie bij patiënten met alcoholisme, maar deze voordelen werden niet behouden op de lange termijn (na één jaar). De analyse omvatte zes trials met in totaal 536 patiënten, en de resultaten toonden aan dat LSD op korte termijn het alcoholgebruik en de alcoholmisbruik aanzienlijk verminderde. De auteurs concluderen voorzichtig dat deze bevindingen waarschijnlijk betrouwbaar zijn, maar mogelijk niet generaliseerbaar zijn naar de huidige klinische populaties.

Bron: Lysergic acid diethylamide (LSD) for alcoholism: meta-analysis of randomized controlled trials <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK99377/>

Alcoholisten drinken elke dag alcohol. Één glas alcohol per dag vergroot de kans op kanker volgens KWF Kankerbestrijding. Één dosis LSD zou er volgens dit onderzoek toe kunnen leiden dat op z'n minst tijdelijk het alcoholgebruik wordt verminderd.



The screenshot displays the NIH website interface. At the top, the NIH logo and 'National Library of Medicine' are visible, along with a 'Log in' button. Below the header, there is a search bar and navigation options like 'Browse Titles' and 'Advanced'. The main content area features the title 'Lysergic acid diethylamide (LSD) for alcoholism: meta-analysis of randomized controlled trials' by TS Krebs and PO Johansen, published in 2012. A 'CRD summary' section provides a brief overview of the study's findings, stating that one dose of LSD had statistically significant short-term benefits in reducing alcohol misuse and improving abstinence, though these were not maintained at one year. Other sections include 'Authors' objectives' (to evaluate LSD effectiveness) and 'Searching' (PubMed and PsycINFO search details). A right-hand sidebar offers various viewing options like 'PubReader', 'Print View', and 'Cite this Page', as well as a table of contents for the page.

LSD is niet verslavend en minder schadelijk dan alcohol

LSD is eigenlijk een medicijn dat om misbruik te voorkomen is geregistreerd onder de Opiumwet, terwijl LSD in de basis een geneesmiddel is en onder de Geneesmiddelenwet geregistreerd had moeten worden.

Volgens een onderzoek van het RIVM waarin 19 soorten drugs met elkaar werden vergeleken blijkt dat alcohol en tabak hoog scoren op de schaal van schadelijkheid voor de volksgezondheid en zijn daarmee relatief schadelijker dan veel andere soorten drugs. Heroïne en crack blijken samen met alcohol en tabak relatief het meest schadelijk te zijn. Paddo's en LSD scoren relatief laag op deze lijst.

De rangschikking is bepaald op basis van de driedeling: hoe giftig is het middel (op korte en lange termijn), hoe verslavend is het, en wat is de maatschappelijke schade. Voorbeelden van de laatste factor zijn agressie, verkeersonveiligheid, arbeidsverzuim en zijn zowel op individueel niveau gemeten als op het niveau van de samenleving in zijn geheel. Bezien vanuit de gehele samenleving stijgt de schadelijkheid van deze middelen als ze veel worden gebruikt. De maatschappelijke schade gaat dan zwaarder wegen.

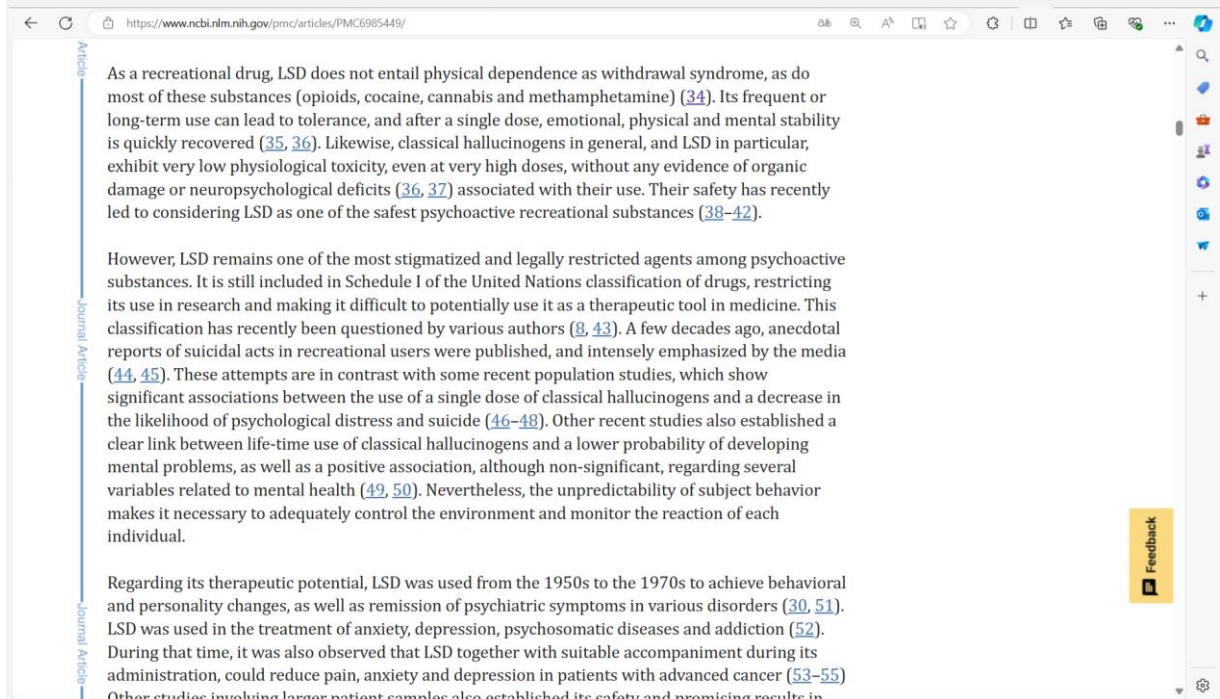
De evaluatie is uitgevoerd door een panel van 19 experts, die de schadelijkheid beoordeelden op basis van hun eigen wetenschappelijke expertise en de beschikbare literatuur over de middelen. Deze onderzoekswijze is in Nederland voor het eerst op drugs en genotsmiddelen toegepast; internationaal gezien was het de tweede keer. De bevindingen van deze onderzoeken komen overeen. Dit RIVM-onderzoek is uitgevoerd in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Volgens het RIVM is LSD niet verslavend. Maar hoe kan het dat een middel dat het lichaam aanzet tot het produceren van het gelukshormoon serotonine niet verslavend is? LSD werkt ongeveer 12 uur lang, waardoor het minder praktisch is om het midden op de dag te gebruiken, aangezien dit de slaap kan verstoren. Bovendien kan het tot 2 uur duren voordat de effecten merkbaar zijn. Deze lange tijdsspanne maakt het minder waarschijnlijk dat mensen snel geneigd zijn om LSD regelmatig te gebruiken. Deze kenmerken dragen bij aan de lage verslavingskans van LSD.

Bron: Ranking van drugs <https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/340001001.pdf>

Volgens de wetenschappelijke publicatie Therapeutic Use of LSD in Psychiatry: A Systematic Review of Randomized-Controlled Clinical Trials veroorzaakt LSD geen fysieke afhankelijkheid zoals dat wel het geval is bij de meeste van deze stoffen (opioïden, cocaïne, cannabis en methamfetamine). Het frequente

of langdurige gebruik van LSD kan echter leiden tot tolerantie, maar na een enkele dosis worden emotionele, fysieke en mentale stabiliteit snel hersteld. Klassieke hallucinogenen in het algemeen, en LSD in het bijzonder, vertonen zeer lage fysiologische toxiciteit, zelfs bij zeer hoge doses, zonder enig bewijs van organische schade of neuropsychologische tekorten die met hun gebruik gepaard gaan. Deze veiligheid heeft er recentelijk toe geleid dat LSD wordt beschouwd als een van de veiligste psychoactieve recreatieve stoffen.



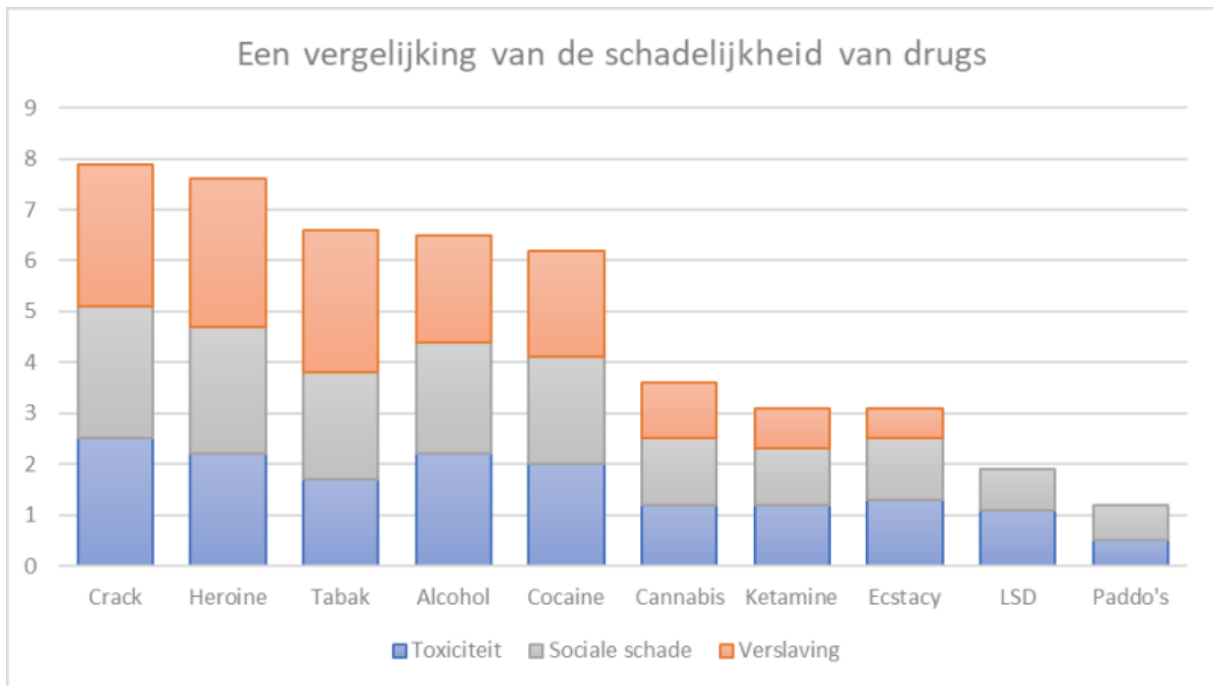
Bron: Therapeutic Use of LSD in Psychiatry: A Systematic Review of Randomized-Controlled Clinical Trials <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6985449/>

De hallucinerende werking van LSD is afhankelijk van de dosis. Sommige mensen zien na bijvoorbeeld 10 glazen alcohol ook de wereld niet meer scherp, terwijl dit effect er niet is na één glas alcohol.

Volgens de Nationale Drug Monitor van het Trimbos Instituut medegefinancierd door het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport had in 2022 0,4% van de volwassenen in Nederland oftewel circa 58.000 Nederlanders LSD gebruikt en lag het gemiddelde gehalte op 71 microgram.

Bron: Psychedelica laatste feiten en trends <https://www.nationaledrugmonitor.nl/psychedelica-laatste-feiten-en-trends/>

Ik zie LSD dan ook als een interventiemiddel en niet een middel dat je 365 dagen per jaar gebruikt. Ik heb zelf circa 10 keer LSD gebruikt in 7 maanden tijd en heb het de afgelopen 6 maanden niet meer gebruikt.



Bron: Ranking van drugs <https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/340001001.pdf>

DEEL 3. SEROTONINE

Serotonine, of 5-hydroxytryptamine (5-HT), is een cruciale neurotransmitter in het menselijk lichaam die een belangrijke rol speelt in verschillende fysiologische processen. Serotonine wordt voornamelijk gesynthetiseerd in de raphe-kernen van de hersenstam en de enterochromaffinecellen van het darmslijmvlies, en reguleert stemming, gedrag, geheugen en gastro-intestinale homeostase. De neurotransmitter is een belangrijk doelwit in de behandeling van talrijke psychiatrische en neurologische aandoeningen, zoals depressie, PTSS, OCD en angststoornissen.

De synthese van serotonine begint met het aminozuur tryptofaan, dat wordt omgezet in 5-hydroxy-L-tryptofaan (5-HTP) en vervolgens in 5-HT. Dit proces omvat de enzymen tryptofaanhydroxylase en aromatische-L-aminozuurdecarboxylase. De aanwezigheid van cofactoren tetrahydrobiopterine (BH4) en pyridoxine (vitamine B6) is essentieel voor deze reacties. Opmerkelijk is dat serotonine ook een voorloper is van melatonine, een cruciale regulator van slaap.

De activiteit van serotonine wordt strak gereguleerd door de snelheid van synthese, afgifte en metabolisme. Serotonine wordt opgeslagen in intracellulaire blaasjes en vrijgegeven in de synaptische spleet na neuronale depolarisatie, waar het bindt aan G-eiwit gekoppelde receptoren (GPCR's) op pre- of postsynaptische membranen. Presynaptische receptoren remmen verdere afgifte van serotonine, terwijl postsynaptische receptoren excitatoire of inhibitoire pathways initiëren. Serotonine wordt gerecycled terug in de cel via de serotonine-transporter (SERT) en kan worden opgeslagen of gemetaboliseerd door monoamineoxidase (MAO). In de periferie wordt serotonine gemetaboliseerd door de lever en longen.

Serotonine heeft diverse rollen buiten zijn functie als neurotransmitter in het centrale zenuwstelsel:

Centraal Zenuwstelsel: Het beïnvloedt stemming, geheugen, woede, angst, eetlust, stress, verslaving, seksuele plezier, slaap, pijnperceptie, cerebrale vasculaire tonus en centrale ademhalingsdrive.

Oculair: Het kan ciliaire spiervezels activeren, pupilverwijding veroorzaken en de intraoculaire druk verhogen.

Cardiovasculair: Serotonine verhoogt intracellulair calcium in hartmyocyten, wat leidt tot positieve inotrope en chronotrope effecten, en speelt een rol bij bloedplaatjesaggregatie en vasodilatatie of vasoconstrictie, afhankelijk van de integriteit van het endotheel.

Pulmonaal: Het beïnvloedt de centrale ademhalingsdrive en kan remodelering van de longvaten induceren.

Gastro-intestinaal: Serotonine versnelt maaglediging, darmmotiliteit, intestinale secretie en colontonus.

Endocrien/Metabool: Het reguleert pancreassecretie, verhoogt insulinesecretie, glucoseopname, lipogenese en vetaccumulatie in de lever.

Genitourinair: Het moduleert mictie, uteriene vasoconstrictie, uteriene spiertonus, oocytmaturatie en penisdetumescentie.

Verminderde serotonine-activiteit is cruciaal in de pathogenese van depressie, angst en andere psychologische stoornissen. Behandelingen die gericht zijn op het verhogen van de serotonineconcentratie in de synaps of het versterken van de serotonine-receptoractiviteit worden vaak als eerste keuze beschouwd om de klinische symptomen van patiënten te verbeteren.

De uitgebreide rol van serotonine in het reguleren van stemming, gedrag en fysiologische functies benadrukt het belang ervan voor de algehele gezondheid. Begrip van de mechanismen en pathways van serotonine is cruciaal voor het ontwikkelen van effectieve behandelingen voor verschillende psychiatrische en neurologische aandoeningen. Door gerichte farmacologische interventies en leefstijlveranderingen kan de serotonine-activiteit worden verbeterd, wat aanzienlijk bijdraagt aan de levenskwaliteit en het geestelijk welzijn van patiënten.

The screenshot shows the NIH website interface. At the top, there is a navigation bar with the NIH logo and the text 'National Library of Medicine National Center for Biotechnology Information'. Below this is a search bar and a 'Log in' button. The main content area displays the title 'StatPearls [Internet]' and 'Physiology, Serotonin' by Omar A. Bamalan, Marilyn J. Moore, and Yasir Al Khalili. The article is dated July 30, 2023. The 'Introduction' section begins with: 'Serotonin, or 5-hydroxytryptamine (5-HT), is a neurotransmitter with an integral physiological role in the human body; it regulates various activities, including behavior, mood, memory, and gastrointestinal homeostasis.[1] [2] Serotonin is synthesized in the raphe nuclei of the brainstem and the enterochromaffin cells of the intestinal mucosa.[3][4] Serotonin is a primary treatment target for many psychiatric and neurological disorders associated with decreased CNS and plasma serotonin concentration, such as major depressive disorder, post-traumatic stress disorder, obsessive-compulsive disorder, and anxiety disorders.[5][6] Other neurotransmitters (such as norepinephrine and dopamine) are also targets of treatment for the pathologies mentioned above; however, therapies that affect serotonin are often considered first-line in pharmacologic management in addition to other interventions such as lifestyle changes, physical exercise, and psychotherapy.[7][8]'

Bron: Physiology, Serotonin <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK545168/>

DEEL 4. WETGEVING

In 1938 werd LSD als *medicijn* ontwikkeld door de Zwitserse geneesmiddelenfabrikant Sandoz Pharmaceuticals als hulpmiddel voor de behandeling van onder andere *depressie*. In 1970 werd in de Verenigde Staten de wet [Controlled Substances Act](#) ingevoerd om onder andere de volksgezondheid te beschermen door ervoor te zorgen dat alleen veilige en effectieve medicijnen beschikbaar zijn voor medische doeleinden en door de schadelijke effecten van drugsmisbruik te verminderen.

Vervolgens werd in 1971 onder toezicht van de Verenigde Naties het [Psychotrope Stoffen Verdrag](#) in Wenen getekend en werd dit verdrag overgenomen in de Nederlandse Opiumwet. Dit heeft ervoor gezorgd dat LSD verboden is, terwijl in de preambule, van het Psychotrope Stoffen Verdrag *staat* expliciet dat het gebruik van psychotrope stoffen voor geneeskundige en wetenschappelijke doeleinden *onmisbaar* is en dat de beschikbaarheid van die stoffen voor zulke doeleinden *niet onredelijk* mag worden beperkt.

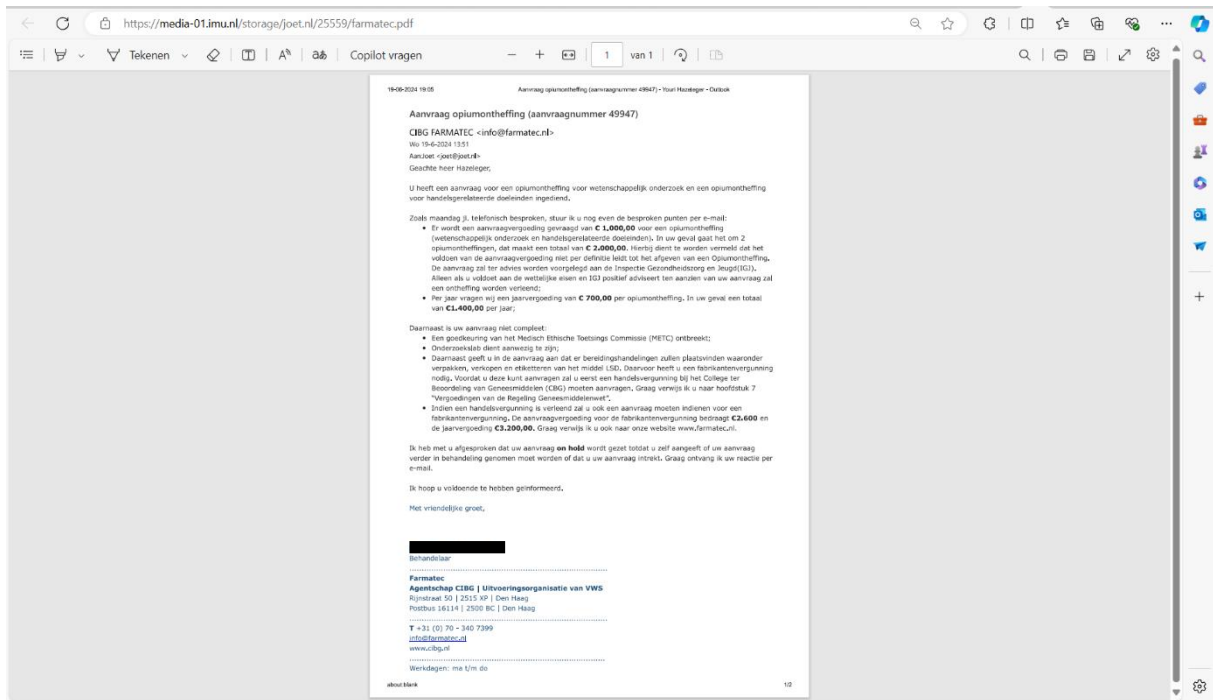
De huidige registratie van LSD in de Opiumwet zorgt er voor dat het *onmogelijk* is om LSD legaal voor medische toepassingen te gebruiken. [Artikel 5 lid 2 van de Opiumwet](#) biedt dan wel de mogelijkheid om middelen van de Opiumwet zoals LSD legaal te mogen gebruiken voor eigen geneeskundig gebruik. Maar [artikel 2 van de Opiumwet](#) verbiedt het om LSD te maken, verkopen, leveren, vervoeren en in voorraad te hebben. Hoe moet je dan legaal aan LSD komen voor eigen geneeskundig gebruik?

Volgens [artikel 3c lid 1](#), [artikel 4 lid 1](#) en [artikel 5 lid 2](#) mag LSD bij *algemene maatregel van bestuur* op recept worden voorgeschreven voor daartoe aangewezen *toepassingen* door daartoe aangewezen *instellingen*. Ik heb daarom [gesolliciteerd naar de positie van Minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport](#).

Nadat ik veelvuldig contact heb gezocht met de overheid om LSD als medicijn te registreren, kreeg ik op 19 juni 2024 een [e-mail](#) van Farmatec, een uitvoeringsorganisatie van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, waarin stond dat het mogelijk is om LSD legaal beschikbaar te maken voor medische en wetenschappelijk doeleinden, mits aan bepaalde voorwaarde is voldaan. Medisch betekent dat LSD gebruikt kan worden als medicijn, bijvoorbeeld tegen depressie. Wetenschappelijk betekent dat het voor onderzoek kan worden gebruikt. Zo zijn er al wetenschappelijke publicaties verschenen die aantonen dat LSD kan helpen bij motorisch herstel na neurologische schade, bij autisme en bij de ziekte ALS. Ik heb aangegeven geïnteresseerd te zijn en het traject om LSD als geneesmiddel te registreren te willen voortzetten.

Volgens [artikel 1.1 van de Geneesmiddelenwet](#) is een middel een geneesmiddel als helpt bij het genezen of voorkomen van een ziekte, gebrek, wond of pijn bij de mens. Volgens [artikel 3b lid 2 van de Opiumwet](#) mag je informatie geven over LSD voor medische en wetenschappelijke doeleinden. Dit houdt in dat je

bijvoorbeeld mag uitleggen hoe LSD kan worden gebruikt in medische behandelingen of wetenschappelijk onderzoek, zolang dit binnen de wet blijft en niet aanmoedigt tot recreatief gebruik.



Bron: De weg naar Opiumonthefting <https://foet.nl/geneesmiddel/de-weg-naar-opiumonthefting/>

DEEL 5. DE GEESTELIJKE GEZONDHEIDSPROBLEMEN VAN NEDERLAND

Nederland telde in 2024 bijna 18 miljoen inwoners [1]. Volgens TNO hadden in 2022 1,6 miljoen mensen last van burn-out gerelateerde klachten [2]. Volgens het RIVM heeft jaarlijks ruim 0,5 miljoen volwassenen in de leeftijd van 18-64 jaar een depressie [3] en volgens het Nederlands Jeugdinstituut had ruim 6 procent van de jongeren van 12 tot 18 jaar in 2022 (circa 72.000) minstens zes maanden een depressie gehad [4]. Volgens 113 Zelfmoordpreventie worden jaarlijks 40.000 zelfmoordpogingen ondernomen en sterven 5 mensen gemiddeld per dag [5]. Het RIVM vermoedt bovendien dat 4 of 5% van de gehele Nederlandse bevolking (circa 800.000) een posttraumatische stressstoornis heeft [6].

Volgens het Integraal Kankercentrum Nederland leefden in 2023 ruim 900.000 Nederlanders met kanker [6] en overleden volgens het CBS ruim 47.000 mensen [7].

Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) is de prijs voor tabak vanaf 2017 t/m 2022 met bijna 30% gestegen [8]. Desondanks overleed in Nederland elk jaar tussen de 10.000 en 10.500 mensen aan longkanker [9] oftewel 0,06% van de bevolking [3]. 86% van deze overlijdens zijn volgens KWF Kankerbestrijding het gevolg van roken [10]. Volgens het Trimbos instituut rookte in 2023 19,0% van de bevolking van 18 jaar en ouder [11].

Volgens KWF Kankerbestrijding is het risico op kanker al hoger bij één glas per dag en neemt het risico toe naar mate je meer drinkt. Volgens de Nationale Drug Monitor drinkt een alarmerende 44,0% van de Nederlandse bevolking alcohol volgens de richtlijn. Dat betekent dat mannen gemiddeld 2 glazen per dag drinken en vrouwen gemiddeld 1 glas per dag. Dit betekent dat 6.500.000 Nederlanders dagelijks alcohol drinken.

Volgens het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport hangt alcoholgebruik samen met ongeveer 200 verschillende aandoeningen en ziekten, waaronder hart- en vaatziekten, hersenschade, 7 verschillende kankersoorten, leverschade en verslaving. Alcoholgebruik vergroot ook het risico op mentale problemen. Jaarlijks overlijden 2.400 mensen door aandoeningen die veroorzaakt zijn door alcoholgebruik, dat is 1,4% van de totale sterfte.

Daarnaast veroorzaakt alcoholgebruik schade aan anderen, denk aan verkeersongevallen en geweld. Alcoholgebruik leidt ook tot aanzienlijke schade en kosten voor de maatschappij, denk aan verlies van arbeidsproductiviteit of kosten voor de inzet van de politie.

De kosten van verzuim door depressie worden geschat op ongeveer 1,8 miljard euro op jaarbasis; de kosten van depressiezorg op circa 1,6 miljard euro [12]. Als we alle kosten en baten verrekenen, zijn de maatschappelijk kosten van alcoholgebruik jaarlijks tussen de 2,3 en 4,2 miljard euro, volgens het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Alcoholisme	6.500.000
Tabakverslaafden	2.660.000
Kanker	900.000
Burn-out	1.600.000
Depressie	572.000
PTSS	800.000

Deze cijfers benadrukken de enorme impact van geestelijke gezondheidsproblemen, verslavingen en leefstijlgerelateerde ziekten op de Nederlandse bevolking en de maatschappij. Het is essentieel dat er meer aandacht en middelen worden geïnvesteerd in preventie, behandeling en bewustwording om deze problemen aan te pakken en de gezondheid en het welzijn van de bevolking te verbeteren.

DEEL 5. WAT ZOU LSD VOOR MIJ KUNNEN BETEKENEN?

Angst overwinnen voor zelfontdekking

Het ego speelt een centrale rol in de ervaring van angst, vooral in verband met zelfbeeld, controle en sociale goedkeuring. Terwijl het ego ons beschermt tegen bedreigingen, kan het ook bijdragen aan de ontwikkeling en intensivering van angst.

Onder invloed van bepaalde psychedelica kan het ego tijdelijk "oplossen" (ego-verlaging). Dit kan leiden tot een vermindering van angst, omdat de gebruikelijke beschermingsmechanismen en zorgen van het ego worden losgelaten.

Door naar je emoties en je innerlijk kind te luisteren en je hart te volgen, kun je diepere verbindingen met jezelf en anderen ontwikkelen, wat leidt tot een meer vervuld en authentiek leven. Emoties dienen als een kompas dat je richting geeft en je helpt om keuzes te maken die echt bij je passen.

Burn-out en depressie zijn twee veelvoorkomende gevolgen van het voortdurend negeren van onze emoties en het onderdrukken van ons ware zelf. Wanneer we niet naar onze emoties luisteren, kan de opgebouwde stress en spanning uiteindelijk leiden tot een burn-out, gekenmerkt door extreme vermoeidheid, cynisme en een verminderd gevoel van voldoening. Het ego kan hier een rol spelen door ons aan te moedigen om door te gaan, zelfs als we onze grenzen hebben bereikt. Door niet authentiek te leven en te voldoen aan externe verwachtingen, raken we uitgeput en verliezen we het contact met onze eigen behoeften en wensen, wat kan resulteren in een burn-out.

Depressie kan zich ontwikkelen wanneer we langdurig onze emoties onderdrukken en onszelf niet toestaan om te voelen wat we werkelijk ervaren. Het niet kunnen uiten van verdriet, angst of woede kan leiden tot een interne blokkade, waardoor negatieve emoties zich opstapelen en ons naar beneden trekken. Het ego, met zijn streven naar perfectie en controle, kan deze gevoelens versterken door ons te dwingen om een façade van kracht en stabiliteit te behouden. Dit kan uiteindelijk leiden tot een diep gevoel van hopeloosheid en waardeloosheid. Door naar je emoties te luisteren en je hart te volgen, kun je deze negatieve spiraal doorbreken en een pad naar heling en zelfontdekking inslaan.

Neem de tijd om na te denken over situaties die je ongemakkelijk maken of die je probeert te vermijden. Schrijf je gedachten en gevoelens hierover op in een dagboek. Let op welke gebeurtenissen, mensen of omgevingen je angst veroorzaken. Noteer deze triggers om patronen te herkennen en let op je fysieke reacties zoals een verhoogde hartslag, zweten of spierspanning. Deze kunnen aanwijzingen geven over je angsten.

Emoties als Richtingaanwijzer

Emoties zijn een integraal onderdeel van het menselijk leven. Ze kleuren onze ervaringen, beïnvloeden onze beslissingen en verbinden ons met anderen. Vaak zien we emoties als iets dat ons overkomt, iets dat we moeten beheersen of onderdrukken. Maar wat als we emoties zien als richtingaanwijzers? Wat als we leren luisteren naar onze emoties en hen gebruiken om ons te leiden naar een authentiekere en bevredigender leven?

Wat Zijn Emoties?

Emoties zijn complexe reacties die fysieke sensaties, gedachten en gedragingen omvatten. Ze zijn ons lichaam en geest hun manier om te reageren op interne en externe gebeurtenissen. Basisemoties zoals vreugde, verdriet, angst, woede en verrassing zijn universeel en spelen een cruciale rol in onze overleving en ons welzijn.

Emoties Begrijpen

Om emoties effectief te gebruiken als richtingaanwijzers, is het essentieel om ze eerst te begrijpen. Elke emotie heeft een specifieke functie en boodschap:

1. Vreugde: Signaleert dat iets goed voor ons is en dat we ons op het juiste pad bevinden.
2. Verdriet: Helpt ons te erkennen dat we iets waardevols hebben verloren en geeft ons de ruimte om te rouwen en los te laten.
3. Angst: Waarschuwt ons voor potentiële gevaren en bereidt ons voor op actie of voorzichtigheid.
4. Woede: Geeft aan dat er een grens is overschreden of dat er onrecht is gedaan. Het kan ons motiveren om verandering te bewerkstelligen.
5. Verrassing: Treedt op wanneer er iets onverwachts gebeurt en helpt ons om snel te reageren op nieuwe situaties.

Emoties als Kompas

Emoties kunnen ons leiden door ons te helpen begrijpen wat belangrijk voor ons is en waar we ons op moeten richten. Hier zijn enkele manieren waarop emoties als kompas kunnen fungeren:

1. **Zelfbewustzijn Verhogen:** Door aandacht te besteden aan onze emoties, krijgen we inzicht in onze diepere behoeften en waarden. Dit verhoogt ons zelfbewustzijn en helpt ons om bewuster keuzes te maken die in lijn zijn met wie we echt zijn.
2. **Besluitvorming Verbeteren:** Emoties kunnen ons waardevolle informatie geven bij het nemen van beslissingen. Vreugde en enthousiasme kunnen aangeven dat een bepaalde keuze goed voor ons is, terwijl angst en weerstand ons kunnen waarschuwen voor potentiële valkuilen.
3. **Relaties Versterken:** Door onze emoties te begrijpen en te communiceren, kunnen we eerlijker en opener zijn in onze relaties. Dit bevordert wederzijds begrip en diepere verbindingen met anderen.
4. **Stress en Burn-out Voorkomen:** Door naar onze emoties te luisteren en te reageren op hun signalen, kunnen we beter omgaan met stress en voorkomen dat we onszelf overbelasten. Dit helpt ons om een gezond evenwicht te behouden tussen werk en ontspanning.

Praktische Stappen om Emoties als Richtingaanwijzer te Gebruiken

1. **Emotionele Bewustwording:** Neem dagelijks de tijd om stil te staan bij hoe je je voelt. Noteer je emoties in een dagboek en probeer te begrijpen wat ze je proberen te vertellen.
2. **Luisteren naar Je Lichaam:** Emoties manifesteren zich vaak in fysieke sensaties. Let op spanning, vlinders in de buik of andere lichamelijke signalen die kunnen wijzen op onderliggende emoties.
3. **Reflecteren op Ervaringen:** Denk na over situaties die sterke emoties oproepen. Wat gebeurde er? Wat voelde je? Wat zegt deze emotie over je behoeften en waarden?
4. **Communiceren van Emoties:** Deel je gevoelens met anderen op een constructieve manier. Dit helpt niet alleen jezelf om te begrijpen wat je doormaakt, maar ook anderen om jou beter te begrijpen.
5. **Actie Ondernemen:** Gebruik je emoties als basis voor actie. Als je vreugde voelt bij een bepaalde activiteit, zoek dan manieren om dit vaker te doen. Als je angst voelt, onderzoek dan waar deze angst vandaan komt en hoe je hiermee om kunt gaan.

Emoties zijn krachtige richtingaanwijzers die ons kunnen helpen een authentiek en vervuld leven te leiden. Door onze emoties te begrijpen en te gebruiken als een innerlijk kompas, kunnen we betere beslissingen nemen, diepere relaties opbouwen en een evenwichtiger leven leiden. Het vergt moed en oefening om echt naar onze emoties te luisteren, maar de beloningen zijn de moeite waard. Emoties zijn niet iets om te vrezen of te onderdrukken, maar waardevolle gidsen op onze levensreis.

Het Innerlijk Kind

Het innerlijk kind is een term die wordt gebruikt in psychologie en zelfhulp om de kinderlijke aspecten van onze psyche te beschrijven. Dit deel van ons bevat de gevoelens, herinneringen en ervaringen uit onze kindertijd. Ons innerlijk kind kan zowel positieve als negatieve ervaringen bevatten. De positieve ervaringen geven ons vreugde en creativiteit, terwijl de negatieve ervaringen soms pijn en trauma met zich mee kunnen brengen die ons als volwassene beïnvloeden.

Waarom is het Belangrijk?

Het innerlijk kind is belangrijk omdat de ervaringen en emoties uit onze kindertijd vaak doorwerken in ons volwassen leven. Deze kunnen invloed hebben op onze relaties, ons zelfbeeld en hoe we omgaan met stress en uitdagingen. Als we onze kinderlijke behoeften en pijn negeren, kunnen we vastlopen in oude patronen van gedrag en denken. Door contact te maken met ons innerlijk kind, kunnen we deze oude wonden helen en een gezonder, gelukkiger leven leiden.

Hoe Herken je het Innerlijk Kind?

Het herkennen van je innerlijk kind begint met het bewust worden van je gevoelens en reacties in het dagelijks leven. Situaties die sterke emoties oproepen, zoals angst, boosheid of verdriet, kunnen vaak wortels hebben in onze kindertijd. Stel jezelf vragen zoals: "Waar doet deze emotie me aan denken?" of "Wanneer heb ik me eerder zo gevoeld?" Door deze vragen te stellen, kun je verbinding maken met je innerlijke kind en de oorsprong van je emoties ontdekken.

Het Innerlijk Kind Helpen Genezen

Het helen van het innerlijk kind omvat verschillende stappen:

1. Herkenning en Acceptatie: De eerste stap is het erkennen van het bestaan van je innerlijk kind en de emoties die het met zich meebrengt. Accepteer dat deze gevoelens echt en geldig zijn, ongeacht hoe oud ze zijn.

2. Compassie en Begrip: Behandel je innerlijk kind met dezelfde liefde en zorg die je een echt kind zou geven. Wees geduldig en mild voor jezelf. Begrijp dat de pijn en angsten die je voelt voortkomen uit ervaringen die je als kind hebt meegemaakt.

3. Veiligheid Creëren: Zorg voor een veilige omgeving waarin je je gevoelens kunt uiten zonder oordeel. Dit kan door te praten met een vertrouwde vriend, therapeut of door je gevoelens op te schrijven in een dagboek.

4. Nieuw Gedrag en Grenzen: Leer nieuwe manieren om met je gevoelens om te gaan en stel gezonde grenzen. Dit helpt je om niet terug te vallen in oude, schadelijke patronen.

5. Zelfzorg en Liefde: Zorg goed voor jezelf. Doe dingen die je gelukkig maken en die je innerlijk kind vreugde zouden brengen. Dit kan variëren van creatieve activiteiten zoals schilderen of dansen tot eenvoudige dingen zoals wandelen in de natuur.

Praktische Oefeningen

Hier zijn enkele praktische oefeningen om je te helpen verbinding te maken met je innerlijk kind:

- Visualisatie: Sluit je ogen en stel je voor dat je je jongere zelf ontmoet. Praat met dit kind, luister naar zijn of haar zorgen en geef de liefde en geruststelling die het nodig heeft.
- Brieven Schrijven: Schrijf een brief aan je innerlijk kind waarin je je liefde, begrip en steun uitdrukt. Je kunt ook een brief terugschrijven vanuit het perspectief van je innerlijk kind.
- Speelse Activiteiten: Doe activiteiten die je als kind leuk vond. Dit kan je helpen om weer in contact te komen met je speelse, creatieve kant.

Conclusie

Het innerlijk kind is een krachtig concept dat ons helpt om oude wonden te helen en een dieper begrip van onszelf te krijgen. Door liefdevolle aandacht te geven aan dit deel van onszelf, kunnen we emotionele blokkades doorbreken en een vreugdevoller, vervullender leven leiden. Neem de tijd om naar je innerlijk kind te luisteren en de zorg en compassie te geven die het verdient.

Het Hart als Centrum van Emoties

Het hart wordt vaak gezien als het symbool van liefde en emoties. Deze associatie is niet alleen een cultureel fenomeen, maar heeft ook wortels in wetenschap en spiritualiteit. Hoewel de hersenen verantwoordelijk zijn voor het verwerken van emoties, speelt het hart een cruciale rol in hoe we emoties ervaren en uiten. In dit artikel verkennen we het hart als centrum van emoties en de onderlinge relatie tussen het hart en onze emotionele wereld.

Het Symbolische Hart

Historisch gezien wordt het hart gezien als de zetel van de ziel en de bron van liefde en medeleven. In verschillende culturen en religies wordt het hart vereerd als het centrum van menselijke emoties en spiritualiteit. In de Griekse filosofie en geneeskunde beschouwde men het hart als het centrum van intelligentie en gevoel. Deze symbolische betekenis leeft voort in moderne uitdrukkingen zoals "met heel mijn hart" en "gebroken hart".

Het Fysiologische Hart

Wetenschappelijk gezien is het hart een krachtig orgaan dat bloed door het lichaam pompt, essentiële voedingsstoffen en zuurstof levert, en afvalstoffen verwijdert. Maar de rol van het hart gaat verder dan alleen zijn pompfunctie. Onderzoek heeft aangetoond dat het hart en de hersenen constant communiceren via het zenuwstelsel, hormonen en andere biochemische stoffen.

Hart-Hersen Communicatie

Het hart en de hersenen communiceren via het autonome zenuwstelsel, dat het sympathische (vecht-of-vlucht) en parasympathische (rust-en-vertering) zenuwstelsel omvat. Deze communicatie is tweerichtingsverkeer: niet alleen beïnvloeden de hersenen de hartslag, maar het hart stuurt ook signalen naar de hersenen. Deze signalen kunnen de emotionele toestand van een persoon beïnvloeden.

Het hart heeft zijn eigen neurale netwerk, bekend als het "hartbrein", dat in staat is tot leren, herinneren en zelfs voelen onafhankelijk van de hersenen. Dit netwerk speelt een rol in hoe we emoties ervaren en verwerken. Wanneer we bijvoorbeeld angst voelen, versnelt ons hart en stuurt signalen naar de hersenen, die de emotie versterken en onze fysieke reacties coördineren.

Emotionele Coherentie

Hartcoherentie verwijst naar een staat waarin het hart, de hersenen en het zenuwstelsel synchroon werken. Deze staat wordt geassocieerd met positieve emoties zoals vreugde, waardering en liefde. Wanneer we coherent zijn, functioneert ons lichaam optimaal, wat resulteert in betere emotionele regulatie, verhoogde cognitieve functies en algeheel welzijn.

Praktijken zoals diepe ademhaling, meditatie en mindfulness kunnen helpen om hartcoherentie te bevorderen. Deze technieken stimuleren het parasympathische zenuwstelsel, wat leidt tot een rustiger hartslag en een gevoel van kalmte en emotioneel evenwicht.

Het Hart en Stress

Negatieve emoties zoals angst, woede en verdriet kunnen een directe impact hebben op het hart. Chronische stress verhoogt het risico op hartziekten door de bloeddruk en hartslag te verhogen, ontstekingen te bevorderen en de bloedvaten te beschadigen. Stressmanagement en emotionele veerkracht zijn daarom cruciaal voor zowel de emotionele als de fysieke gezondheid van het hart.

Emotionele Gezondheid Verbeteren via het Hart

Het ontwikkelen van positieve emoties en hartcoherentie kan diepgaande voordelen hebben voor onze algehele gezondheid. Hier zijn enkele strategieën:

1. Mindfulness en Meditatie: Regelmatige beoefening kan helpen om het autonome zenuwstelsel in balans te brengen en hartcoherentie te bevorderen.
2. Diepe Ademhaling: Ademhalingstechnieken kunnen helpen om de hartslag te vertragen en een gevoel van kalmte te bevorderen.
3. Waardering en Dankbaarheid: Focussen op positieve aspecten van het leven kan helpen om positieve emoties te versterken en hartcoherentie te bevorderen.
4. Fysieke Activiteit: Regelmatige lichaamsbeweging ondersteunt zowel de fysieke als emotionele gezondheid van het hart.

Conclusie

Het hart speelt een centrale rol in onze emotionele ervaringen, niet alleen symbolisch maar ook fysiologisch. De communicatie tussen het hart en de hersenen is essentieel voor onze emotionele gezondheid en welzijn. Door bewust te werken aan hartcoherentie en positieve emoties te ontwikkelen, kunnen we niet alleen onze emotionele balans verbeteren, maar ook onze fysieke gezondheid versterken. Het hart is werkelijk het centrum van emoties, en door er goed voor te zorgen, zorgen we ook goed voor onszelf.

Emoties leren uiten voor een gezonder, evenwichtiger en meer vervuld leven

Het grote nadeel van het niet uiten van emoties is dat het kan leiden tot zowel mentale als fysieke gezondheidsproblemen. Onderdrukte emoties kunnen zich opstapelen en resulteren in chronische stress, angst en depressie. Deze emotionele spanning kan ook lichamelijke klachten veroorzaken, zoals hoofdpijn, spijsverteringsproblemen en verhoogde bloeddruk. Daarnaast kan het niet uiten van emoties je relaties negatief beïnvloeden, omdat het moeilijker wordt om effectief te communiceren en conflicten op te lossen. Op de lange termijn kan het onderdrukken van emoties leiden tot een gevoel van isolatie, vervreemding en een verminderd gevoel van welzijn.

Het grote voordeel van emoties uiten is dat het bijdraagt aan zowel je geestelijke als fysieke gezondheid. Door emoties te uiten, verlaag je stressniveaus, wat kan helpen om angst en depressie te verminderen. Het verbetert ook je relaties met anderen doordat het communicatie en begrip bevordert. Daarnaast kan het uiten van emoties leiden tot een groter zelfbewustzijn en persoonlijke groei, omdat je beter inzicht krijgt in je eigen gevoelens en behoeften. Kortom, het uiten van emoties zorgt voor een gezonder, evenwichtiger en meer vervuld leven.

Mensen die moeite hebben met het uiten van hun emoties, worden vaak gezien als gereserveerd of afstandelijk. Hun terughoudendheid kan ertoe leiden dat anderen hen moeilijk te begrijpen vinden, wat soms resulteert in misverstanden of een gevoel van emotionele afstand. Dit kan vooral problematisch zijn in persoonlijke relaties, waar de afwezigheid van emotionele expressie kan worden geïnterpreteerd als een gebrek aan interesse of betrokkenheid. Op de werkvloer kunnen deze individuen als professioneel en kalm worden gezien, maar ook als ontoegankelijk of moeilijk te benaderen. Het onvermogen om emoties te delen kan hen isoleren, aangezien anderen zich minder geneigd voelen om zich open te stellen voor iemand die niet dezelfde kwetsbaarheid toont.

Aan de andere kant worden mensen die gemakkelijk hun emoties kunnen uiten vaak als openhartig en authentiek ontvangen. Hun bereidheid om gevoelens te delen, bevordert diepere en meer betekenisvolle relaties, omdat anderen zich makkelijker verbonden en begrepen voelen. Deze mensen worden vaak gezien als benaderbaar en empathisch, wat hen helpt om sterke sociale netwerken en ondersteunende gemeenschappen te bouwen. In een professionele context kan hun emotionele openheid bijdragen aan een positieve werksfeer en effectieve teamdynamiek, doordat zij in staat zijn om spanningen vroegtijdig te herkennen en aan te pakken. Hoewel soms emotionele expressie kan worden gezien als een teken van kwetsbaarheid, wordt het doorgaans gewaardeerd als een belangrijke eigenschap voor het opbouwen van vertrouwen en samenwerking.

Hieronder is een vragenlijst/checklist die mensen kunnen gebruiken om te beoordelen hoe moeilijk ze het vinden om hun emoties te uiten. Hoe vaker ze "ja" beantwoorden, hoe meer moeite ze waarschijnlijk hebben met het uiten van emoties.

#	Vraag	Ja / Nee
1	Voel je je vaak ongemakkelijk bij het praten over je gevoelens?	Ja / Nee
2	Vermijd je gesprekken waarin je persoonlijke emoties moet bespreken?	Ja / Nee
3	Vind je het moeilijk om te huilen, zelfs als je verdrietig bent?	Ja / Nee
4	Hou je je emoties meestal voor jezelf in plaats van ze met anderen te delen?	Ja / Nee
5	Voel je je vaak verlegen of beschaamd om te laten zien dat je van streek bent?	Ja / Nee
6	Heb je moeite om woorden te vinden om je gevoelens te beschrijven?	Ja / Nee
7	Voel je je ongemakkelijk als anderen je vragen hoe je je voelt?	Ja / Nee
8	Vermijd je het uiten van je gevoelens omdat je bang bent voor afwijzing of oordeel?	Ja / Nee
9	Heb je de neiging om je emoties weg te stoppen of te negeren?	Ja / Nee
10	Vind je het moeilijk om steun te zoeken bij anderen als je emotioneel bent?	Ja / Nee
11	Voel je je vaak verward over wat je precies voelt?	Ja / Nee
12	Heb je het gevoel dat het uiten van emoties een teken van zwakte is?	Ja / Nee
13	Vind je het moeilijk om over persoonlijke problemen te praten, zelfs met goede vrienden of familie?	Ja / Nee
14	Hou je je emoties onder controle omdat je denkt dat anderen ze niet zullen begrijpen?	Ja / Nee
15	Heb je moeite om boosheid of frustratie op een gezonde manier te uiten?	Ja / Nee

Beantwoord elke vraag met "ja" of "nee". Tel het aantal "ja" antwoorden op. Hoe hoger het aantal "ja" antwoorden, hoe groter de kans dat je moeite hebt met het uiten van emoties.

The screenshot shows the NIH PubMed Central website. At the top, there is a navigation bar with the NIH logo and the text 'National Library of Medicine National Center for Biotechnology Information'. Below this is a search bar for 'Search PMC Full-Text Archive' and a 'Search in PMC' button. The article title 'LSD Acutely Impairs Fear Recognition and Enhances Emotional Empathy and Sociality' is prominently displayed. The authors listed are Patrick C Dolder, Yasmin Schmid, Felix Müller, Stefan Borgwardt, and Matthias E Liechi. The journal information is 'Neuropsychopharmacology, 2016 Oct; 41(11): 2638-2646'. The article is available in PDF format (407K). There are buttons for 'Cite', 'Collections', and 'Share' (Twitter, Facebook, LinkedIn). A 'Feedback' button is also visible on the right side.

Bron: LSD Acutely Impairs Fear Recognition and Enhances Emotional Empathy and Sociality
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5026740/>

Het gebruik van LSD, een krachtig psychedelisch middel, heeft een diepgaand effect op de emotionele verwerking en sociale interactie. Onderzoek heeft aangetoond dat LSD de herkenning van angst en verdrietige gezichten vermindert, terwijl het zowel expliciete als impliciete emotionele empathie verhoogt. Dit betekent dat mensen onder invloed van LSD meer gevoelens van medeleven en betrokkenheid bij anderen ervaren. Deze verhoogde emotionele empathie, samen met een grotere neiging tot prosociaal gedrag, kan van onschatbare waarde zijn in een therapeutische setting. De effecten van LSD op de verwerking van emoties en sociale gedragingen suggereren dat het middel kan helpen bij het versterken van de therapeutische alliantie en het bevorderen van emotionele openheid tijdens psychotherapie.

LSD's vermogen om zowel expliciete als impliciete emotionele empathie te verbeteren, betekent dat gebruikers niet alleen meer empathie rapporteren, maar deze ook daadwerkelijk ervaren op een dieper, intuïtiever niveau. Dit verhoogde empathisch vermogen kan leiden tot betere relaties en communicatie met anderen, aangezien individuen beter in staat zijn de emoties en behoeften van anderen te begrijpen en hierop te reageren. Bovendien kan LSD helpen bij het doorbreken van emotionele blokkades en het bevorderen van een meer open en ontvankelijke houding, wat essentieel is voor persoonlijke groei en het overwinnen van psychologische barrières. Door deze unieke eigenschappen kan LSD een waardevol hulpmiddel zijn bij het aanpakken van emotionele problemen

en het bevorderen van een dieper gevoel van verbondenheid en medeleven in sociale en therapeutische contexten.

Verhogen van je bewustzijn voor persoonlijke groei

Een groot nadeel van een laag bewustzijn is dat het kan leiden tot een beperkte zelfkennis en gebrek aan inzicht in eigen emoties en gedragingen. Mensen met een laag bewustzijn kunnen moeite hebben met het herkennen van hun eigen gevoelens en de impact daarvan op hun gedrag en relaties. Dit kan resulteren in ongezonde copingmechanismen, zoals het vermijden van problemen of het ontkennen van negatieve emoties. Bovendien kan een laag bewustzijn de persoonlijke groei en het vermogen om te leren van ervaringen belemmeren, omdat men minder in staat is om kritisch te reflecteren op eigen acties en gedragingen.

Aan de andere kant biedt een hoog bewustzijn aanzienlijke voordelen, zoals een diepere zelfkennis en een beter begrip van eigen emoties en gedragingen. Dit verhoogde bewustzijn stelt mensen in staat om effectiever te communiceren, betere beslissingen te nemen en gezondere relaties te onderhouden. Daarnaast bevordert het een grotere emotionele veerkracht, omdat men beter in staat is om te herkennen en adequaat te reageren op stressvolle situaties. Een hoog bewustzijn stimuleert ook persoonlijke groei en leren, doordat het mensen aanmoedigt om kritisch te reflecteren op hun ervaringen en voortdurend te streven naar verbetering en zelfontplooiing.

Aspect	Laag Bewustzijn	Hoog Bewustzijn
Zelfkennis	Beperkte zelfkennis en inzicht in eigen emoties en gedragingen	Diepere zelfkennis en beter begrip van eigen emoties en gedragingen
Emotionele herkenning	Moeite met het herkennen van eigen gevoelens en de impact daarvan op gedrag en relaties	Effectiever in het herkennen en reageren op emoties
Copingmechanismen	Ongezonde copingmechanismen, zoals het vermijden van problemen of het ontkennen van negatieve emoties	Gezondere copingmechanismen door beter emotioneel inzicht
Persoonlijke groei	Belemmerde persoonlijke groei en minder in staat om te leren van ervaringen	Bevordert persoonlijke groei en continu leren door kritische reflectie op ervaringen
Besluitvorming	Slechtere besluitvorming door gebrek aan zelfinzicht	Betere beslissingen door verhoogd zelfbewustzijn
Relaties	Moeilijkheden in relaties door slechte communicatie en gebrek aan emotioneel inzicht	Betere communicatie en gezondere relaties door verhoogd bewustzijn en empathie
Emotionele veerkracht	Minder veerkrachtig in het omgaan met stressvolle situaties	Grotere emotionele veerkracht door beter inzicht in en reactie op stressvolle situaties

Mensen die onbewust zijn, worden vaak ontvangen met verwarring en soms frustratie door anderen. Hun neiging om afgeleid te zijn tijdens gesprekken en moeite om in het moment te blijven, kan hen afwezig en ongeïnteresseerd doen lijken. Dit kan leiden tot misverstanden en een gebrek aan diepere connecties met anderen, omdat ze vaak niet volledig aanwezig zijn in hun interacties. Emotionele reacties zonder duidelijke redenen en het onvermogen om empathie te tonen, kunnen ook bijdragen aan een gevoel van afstandelijkheid en isolatie. Anderen kunnen het moeilijk vinden om een betekenisvolle relatie met hen op te bouwen, wat hun sociale en professionele leven kan beïnvloeden.

Aan de andere kant worden mensen die bewust zijn vaak zeer positief ontvangen door hun omgeving. Hun vermogen om in het moment te blijven en diepgaand te luisteren, maakt hen tot gewaardeerde gesprekspartners. Ze zijn vaak empathisch en in staat om de emoties en behoeften van anderen aan te voelen, wat leidt tot sterke en ondersteunende relaties. Hun zelfbewustzijn stelt hen in staat om hun gedrag en reacties te analyseren, wat resulteert in meer verantwoorde en doordachte beslissingen. Dit bewustzijn maakt hen betrouwbaar en consistent, eigenschappen die zowel persoonlijk als professioneel zeer gewaardeerd worden. Mensen voelen zich aangetrokken tot hun aanwezigheid en zijn eerder geneigd om hen te vertrouwen en respecteren.

De studie *Psychedelics and Consciousness: Distinctions, Demarcations, and Opportunities* bespreekt de effecten van psychedelische middelen op het bewustzijn en de potentie om inzicht te geven in de aard van bewustzijn. Psychedelica, zoals LSD en psilocybine, veroorzaken opmerkelijke veranderingen in de bewuste ervaring.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8378075/

An official website of the United States government [Here's how you know](#)

NIH National Library of Medicine
National Center for Biotechnology Information Log in

Preview improvements coming to the PMC website in October 2024. [Learn More](#) or [Try it out now](#).

PMC PubMed Central Search PMC Full-Text Archive **Search in PMC** [Advanced Search](#) | [User Guide](#)

[Journal List](#) > [Int J Neuropsychopharmacol](#) > [v.24\(8\); 2021 Aug](#) > PMC8378075

As a library, NLM provides access to scientific literature. Inclusion in an NLM database does not imply endorsement of, or agreement with, the contents by NLM or the National Institutes of Health.
Learn more: [PMC Disclaimer](#) | [PMC Copyright Notice](#)

IJNP
International Journal of Neuropsychopharmacology
[Alerts](#) | [About](#) | [Author Instructions](#) | [Submit](#)

[Int J Neuropsychopharmacol](#). 2021 Aug; 24(8): 615–623. PMID: PMC8378075
Published online 2021 May 14. doi: [10.1093/ijnp/gyab026](#) PMID: [33987652](#)

Psychedelics and Consciousness: Distinctions, Demarcations, and Opportunities

[David B Yaden](#),^{1,2} [Matthew W Johnson](#),^{1,2} [Roland R Griffiths](#),^{1,2,3} [Manoj K Doss](#),^{1,2} [Albert Garcia-Romeu](#),^{1,2} [Sandeep Nayak](#),^{1,2} [Natalie Gukasyan](#),^{1,2} [Brian N Mathur](#),^{4,5} and [Frederick S Barrett](#)^{1,2}

OTHER FORMATS
[PDF \(146K\)](#)

ACTIONS
[Cite](#)
[Collections](#)

SHARE
[Twitter](#) [Facebook](#) [LinkedIn](#)

RESOURCES
[Similar articles](#) +
[Cited by other articles](#) +

[Feedback](#)

Bron: Psychedelics and Consciousness: Distinctions, Demarcations, and Opportunities
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8378075/>

Hier is een eenvoudige vragenlijst die kan helpen beoordelen hoe bewust iemand is van zichzelf en zijn omgeving. Hoe vaker iemand "ja" antwoordt, hoe minder bewust hij of zij mogelijk is.

#	Vraag	Ja / Nee
1	Ben je vaak afgeleid tijdens gesprekken met anderen?	Ja / Nee
2	Heb je moeite om in het moment te blijven en dwalen je gedachten vaak af?	Ja / Nee
3	Voel je je vaak overweldigd door emoties zonder te begrijpen waarom?	Ja / Nee
4	Vind je het moeilijk om je eigen gedrag en reacties te analyseren?	Ja / Nee
5	Voel je je vaak ongemakkelijk of ontevreden zonder een duidelijke reden te kunnen aanwijzen?	Ja / Nee
6	Heb je moeite om empathie te voelen voor anderen?	Ja / Nee
7	Voel je je vaak losgekoppeld van je eigen emoties en die van anderen?	Ja / Nee
8	Heb je de neiging om beslissingen te nemen zonder na te denken over de gevolgen?	Ja / Nee
9	Ervaar je regelmatig spijt van dingen die je hebt gezegd of gedaan zonder te weten waarom je zo handelde?	Ja / Nee
10	Vind je het moeilijk om verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen acties en gevoelens?	Ja / Nee
11	Merk je dat je vaak reageert op automatische piloot, zonder bewuste gedachte of intentie?	Ja / Nee
12	Heb je moeite om je te herinneren hoe je je in bepaalde situaties hebt gevoeld of wat je hebt gedacht?	Ja / Nee
13	Voel je je vaak emotioneel verdoofd of ongeïnteresseerd in wat er om je heen gebeurt?	Ja / Nee
14	Heb je moeite om je levensdoelen en waarden duidelijk te definiëren?	Ja / Nee
15	Voel je je vaak als een passagier in je eigen leven, zonder de controle te hebben over je keuzes en richting?	Ja / Nee

Beantwoord deze vragen met "ja" of "nee". Hoe meer "ja" antwoorden, hoe groter de kans dat je minder bewust bent van jezelf en je omgeving. Dit kan dienen als een beginpunt om bewustzijn en zelfinzicht te vergroten.

Trauma helen voor een verbeterde kwaliteit van leven

Onverwerkt trauma kan diepgaande en langdurige gevolgen hebben op zowel het mentale als fysieke welzijn van een individu. Mensen die trauma's niet hebben verwerkt, kunnen last hebben van aanhoudende angst, depressie, en posttraumatische stressstoornis (PTSS), wat hun dagelijks functioneren ernstig kan beïnvloeden. Onverwerkt trauma kan ook leiden tot fysieke klachten zoals chronische pijn, slaapproblemen, en een verzwakt immuunsysteem. Het kan interpersoonlijke relaties verstoren doordat getraumatiseerde personen moeite kunnen hebben met vertrouwen en intimiteit, wat leidt tot gevoelens van isolement en eenzaamheid. Bovendien kunnen onverwerkte trauma's destructieve copingmechanismen zoals verslavingen en zelfbeschadiging in de hand werken, waardoor de cyclus van pijn en lijden wordt voortgezet.

Het helen van trauma biedt een weg naar herstel en een beter leven. Wanneer trauma's worden verwerkt, ervaren mensen vaak een vermindering van angst en depressie, en een toename in emotionele veerkracht. Het verwerken van trauma helpt bij het herstellen van de mentale en fysieke gezondheid, waardoor symptomen zoals chronische pijn en slaapproblemen afnemen. Het leidt ook tot verbeterde interpersoonlijke relaties, omdat mensen beter in staat zijn om vertrouwen en intimiteit op te bouwen. Door het integreren van traumatische ervaringen in een coherent levensverhaal, kunnen mensen een diep gevoel van innerlijke vrede en zelfacceptatie bereiken. Dit bevordert een gevoel van empowerment en het vermogen om met toekomstige stressoren om te gaan, wat leidt tot een algeheel verbeterde kwaliteit van leven.

Aspect	Nadeel van Onverwerkt Trauma	Voordeel van Helen van Trauma
Mentale Gezondheid	Aanhoudende angst, depressie, PTSS	Vermindering van angst en depressie, toename van emotionele veerkracht
Fysieke Gezondheid	Chronische pijn, slaapproblemen, verzwakt immuunsysteem	Verbetering van fysieke klachten zoals chronische pijn en slaapkwaliteit
Interpersoonlijke Relaties	Moeite met vertrouwen en intimiteit, gevoelens van isolatie	Betere relaties door hersteld vertrouwen en intimiteit
Copingmechanismen	Destructieve copingmechanismen zoals verslavingen, zelfbeschadiging	Gezondere copingstrategieën, verhoogde innerlijke vrede
Levenskwaliteit	Verstoord dagelijks functioneren, voortdurende cyclus van pijn	Verbeterde kwaliteit van leven, empowerment, en stressmanagement

Empathie ontwikkelen voor algehele gezondheid

Het uiten van empathie biedt talrijke voordelen op verschillende aspecten van het leven. Het bevordert diepere en meer betekenisvolle relaties en leidt tot betere communicatie en conflictresolutie. Mensen met empathie ervaren meer sociale steun en begrip van anderen en hebben een groter zelfbewustzijn en zelfreflectie. Dit verhoogt hun emotionele veerkracht en stelt hen in staat om bij te dragen aan het welzijn van anderen. Bovendien leidt empathie tot effectiever en compassievol leiderschap, betere samenwerking en teamdynamiek, en verbeterde mentale gezondheid en welzijn. Empathische individuen zijn beter in conflictbeheersing en hebben lagere stressniveaus, wat bijdraagt aan hun algehele gezondheid.

Het ontbreken van empathie daarentegen brengt aanzienlijke nadelen met zich mee. Mensen zonder empathie hebben moeite met het opbouwen van hechte relaties en ervaren vaak onbegrip en misverstanden in hun communicatie. Ze krijgen minder sociale steun en begrip van anderen en hebben minder zelfbewustzijn en inzicht in hun eigen gedrag. Dit maakt het moeilijker voor hen om met stress en tegenslagen om te gaan, wat een negatieve impact heeft op zowel zichzelf als op anderen. Ze hebben moeite met effectief leiderschap, wat leidt tot conflicten en inefficiëntie in teams. Daarnaast lopen ze een verhoogd risico op mentale gezondheidsproblemen en escalerende conflicten, en ervaren ze hogere stressniveaus, wat schadelijk is voor hun algehele gezondheid.

Aspect	Nadelen van Geen Empathie	Voordelen van Wel Empathie
Relaties	Moeite met het opbouwen van hechte relaties	Diepere en meer betekenisvolle relaties
Communicatie	Onbegrip en misverstanden	Betere communicatie en conflictresolutie
Sociale steun	Gebrek aan steun en begrip van anderen	Meer sociale steun en begrip van anderen
Zelfbewustzijn	Minder zelfbewustzijn en inzicht in eigen gedrag	Groter zelfbewustzijn en zelfreflectie
Veerkracht	Moeite met het omgaan met stress en tegenslagen	Grotere emotionele veerkracht
Welzijn van anderen	Negatieve impact op anderen	Bijdrage aan het welzijn van anderen
Leiderschap	Moeite met effectief leiderschap	Effectiever en compassievol leiderschap
Werk en samenwerking	Conflicten en inefficiëntie in teams	Betere samenwerking en teamdynamiek
Mental Health	Verhoogd risico op mentale gezondheidsproblemen	Verbeterde mentale gezondheid en welzijn
Conflictbeheersing	Escalerende conflicten	Effectieve conflictbeheersing en oplossingen
Gezondheid	Hogere stressniveaus en daarmee gepaard gaande gezondheidsproblemen	Lagere stressniveaus

Mensen zonder empathie worden vaak als koud en afstandelijk ervaren door hun omgeving. Ze hebben moeite om zich in te leven in de gevoelens en ervaringen van anderen, wat kan leiden tot onbegrip en miscommunicatie. Zonder empathie kunnen hun reacties op emotionele situaties ongevoelig of zelfs ongepast overkomen, wat relaties kan schaden en spanningen kan veroorzaken. Deze personen worden vaak gezien als ongeïnteresseerd of onverschillig, wat hen isoleert en hen verhindert om diepere, betekenisvolle verbindingen te maken. Collega's, vrienden en familieleden kunnen hen als egoïstisch of zelfgericht beschouwen, wat hun sociale netwerk en ondersteuningssysteem verzwakt. Bovendien hebben mensen zonder empathie vaak moeite met het effectief oplossen van conflicten, wat kan leiden tot een vijandige en onprettige sociale omgeving.

Mensen met empathie worden meestal als warm, begripvol en benaderbaar ontvangen door hun omgeving. Hun vermogen om zich in te leven in de gevoelens van anderen maakt hen tot goede luisteraars en ondersteunende vrienden, collega's en familieleden. Ze stralen een gevoel van medeleven en betrokkenheid uit, waardoor anderen zich gehoord en begrepen voelen. Dit bevordert sterke, betekenisvolle relaties en creëert een positieve en ondersteunende sociale omgeving. Empathische

personen worden vaak gewaardeerd en gerespecteerd om hun vermogen om conflicten op een rustige en constructieve manier te benaderen, wat bijdraagt aan harmonieuze interacties en effectieve samenwerking. Hun bereidheid om zich open te stellen voor de emoties van anderen en hen te steunen, versterkt hun sociale netwerk en bevordert een gevoel van gemeenschap en saamhorigheid.

Het artikel "LSD Acutely Impairs Fear Recognition and Enhances Emotional Empathy and Sociality" onderzoekt de effecten van LSD op emotionele verwerking en sociaal gedrag. Uit het onderzoek bleek dat LSD gevoelens van geluk, vertrouwen en nabijheid tot anderen versterkt. Het verhoogde zowel expliciete als impliciete emotionele empathie, wat werd gemeten met de Multifaceted Empathy Test (MET). LSD verminderde echter het vermogen om angstige en verdrietige gezichten te herkennen, wat werd aangetoond met de Face Emotion Recognition Task (FERT). Bovendien verhoogde LSD het verlangen om met anderen samen te zijn en het prosociaal gedrag, gemeten met de Social Value Orientation (SVO) test. Deze bevindingen suggereren dat LSD nuttig kan zijn in therapieën door emotionele empathie en sociale interacties te verbeteren.

The screenshot shows the NLM website interface. At the top, there's a navigation bar with the NIH logo and 'National Library of Medicine' text. Below that is a search bar for 'PubMed Central' with a 'Search in PMC' button. The main content area displays the article title 'LSD Acutely Impairs Fear Recognition and Enhances Emotional Empathy and Sociality' from the journal 'Neuropsychopharmacology'. It includes the authors 'Patrick C Dolder, Yasmin Schmid, Felix Müller, Stefan Borgwardt, and Matthias E Liechti' and the publication details '2016 Oct; 41(11): 2638-2646'. On the right side, there are options for 'OTHER FORMATS' (PDF 407K), 'ACTIONS' (Cite, Collections), 'SHARE' (Twitter, Facebook, LinkedIn), and 'RESOURCES' (Similar articles, Cited by other articles).

Bron: LSD Acutely Impairs Fear Recognition and Enhances Emotional Empathy and Sociality
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5026740/>

Expliciete Emotionele Empathie

Expliciete emotionele empathie verwijst naar het bewuste en intentionele vermogen om de emoties van anderen te begrijpen en mee te voelen. Het houdt in dat je je actief inleeft in de situatie van iemand anders, bewust herkent welke emoties die persoon ervaart, en je gevoelens daarover kunt verwoorden.

Expliciete empathie vereist vaak cognitieve inspanning en reflectie. Voorbeelden van expliciete empathie zijn:

- Verbaal reageren op emoties: "Ik begrijp dat je je verdrietig voelt omdat je je baan bent verloren."
- Actief luisteren: Bewust aandacht geven aan wat iemand zegt en emotioneel reageren op hun woorden.
- Empathische verklaringen: Het bewust uitdrukken van begrip en medeleven.

Impliciete Emotionele Empathie

Impliciete emotionele empathie verwijst naar de automatische, onbewuste respons op de emoties van anderen. Dit type empathie treedt op zonder bewuste inspanning en is vaak het resultaat van instinctieve of aangeleerde reacties. Impliciete empathie kan zich manifesteren door subtiele non-verbale signalen en instinctieve gedragingen. Voorbeelden van impliciete empathie zijn:

- Spiegelneuronen: Wanneer je onbewust de gezichtsuitdrukking of lichaamshouding van iemand anders nabootst omdat je hun emoties voelt.
- Onmiddellijke emotionele reacties: Automatisch verdrietig worden als je iemand ziet huilen, zonder erover na te denken.
- Fysiologische reacties: Je hartslag kan stijgen als je merkt dat iemand anders angstig is.

Beide vormen van empathie zijn belangrijk voor sociale interacties en relaties. Expliciete empathie helpt bij het bewust ondersteunen en communiceren met anderen, terwijl impliciete empathie zorgt voor een instinctieve verbondenheid en begrip. Samen zorgen ze voor een diepere en meer geïntegreerde empathische ervaring.

Hier is een vragenlijst/checklist die mensen kunnen gebruiken om hun empathieniveau te beoordelen. Hoe vaker ze "ja" beantwoorden, des te minder empathie ze waarschijnlijk hebben.

#	Vraag	Ja / Nee
1	Vind je het moeilijk om je in te leven in de gevoelens van anderen?	Ja / Nee
2	Heb je vaak moeite om te begrijpen waarom anderen zich verdrietig of boos voelen?	Ja / Nee
3	Voel je je ongemakkelijk bij emotionele uitingen van anderen?	Ja / Nee
4	Vermijd je vaak gesprekken over gevoelens en emoties?	Ja / Nee
5	Heb je het gevoel dat anderen hun problemen overdrijven?	Ja / Nee
6	Heb je weinig geduld met mensen die emotioneel of kwetsbaar zijn?	Ja / Nee
7	Vind je het lastig om steun te bieden aan vrienden of familie in moeilijke tijden?	Ja / Nee
8	Voel je je snel geïrriteerd door de problemen van anderen?	Ja / Nee
9	Heb je de neiging om te denken dat mensen hun eigen problemen moeten oplossen zonder hulp van anderen?	Ja / Nee
10	Heb je het gevoel dat je weinig behoefte hebt aan emotionele banden met anderen?	Ja / Nee
11	Merk je dat je vaak geen aandacht besteedt aan de lichaamstaal of gezichtsuitdrukkingen van anderen?	Ja / Nee
12	Vind je het moeilijk om te begrijpen waarom mensen hulp nodig hebben in stressvolle situaties?	Ja / Nee
13	Heb je moeite met het tonen van medeleven of troost aan anderen?	Ja / Nee
14	Vind je dat emoties over het algemeen onbelangrijk zijn en weinig invloed op het dagelijks leven zouden moeten hebben?	Ja / Nee
15	Voel je je ongemakkelijk als mensen hun gevoelens met je delen?	Ja / Nee

Het doel van deze vragenlijst is om inzicht te geven in hoe empathisch iemand is. Hoe vaker iemand "ja" antwoordt, des te groter de kans dat die persoon moeite heeft met empathie.

Verbetering van je denkvermogen voor persoonlijke groei en succes

Bekrompenheid wordt gekenmerkt door een beperkte en gesloten houding ten opzichte van nieuwe ideeën, wat resulteert in weerstand tegen verandering en lage tolerantie voor verschillen. Personen met een bekrompen instelling vinden het vaak moeilijk om zich aan te passen aan nieuwe situaties en hebben een beperkt aanpassingsvermogen. Ze voelen zich ongemakkelijk met onzekerheid, tonen weinig creativiteit en hebben een gesloten manier van communiceren. Empathie en leergierigheid zijn beperkt, waardoor ze snel oordelen en weinig risicobereidheid tonen. Acceptatie van verandering verloopt moeizaam, wat hun vermogen om effectief om te gaan met nieuwe en onbekende situaties verder belemmert.

Aan de andere kant wordt ruimdenkendheid gekenmerkt door een open en flexibele benadering van nieuwe ideeën en een hoge tolerantie voor verschillen. Personen met een ruimdenkende instelling passen zich gemakkelijk aan veranderende omstandigheden aan en gaan comfortabel om met onzekerheid. Ze vertonen een hoge mate van creativiteit, communiceren open en hebben veel empathie voor anderen. Deze individuen zijn leergierig, verdraagzaam en nemen weloverwogen beslissingen. Hun bereidheid om risico's te nemen en veranderingen te accepteren maakt hen effectief in het omgaan met nieuwe en onbekende situaties, wat bijdraagt aan hun persoonlijke groei en succes in diverse omgevingen.

Kenmerk	Bekrompenheid	Ruimdenkendheid
Definitie	Beperkt	Open
Reactie op Nieuwe Ideeën	Weerstand	Openheid
Tolerantie voor Verschillen	Laag	Hoog
Aanpassingsvermogen	Stug	Flexibel
Omgang met Onzekerheid	Moeilijk	Comfortabel
Creativiteit	Beperkt	Hoog
Communicatie	Gesloten	Open
Empathie	Beperkt	Hoog
Leergierigheid	Laag	Hoog
Verdraagzaamheid	Beperkt	Hoog
Oordelen	Snel	Weloverwogen
Risicobereidheid	Laag	Hoog
Acceptatie van Verandering	Moeilijk	Gemakkelijk

Mensen die bekrompen zijn, worden vaak door anderen als star en gesloten ervaren. Deze individuen hebben doorgaans moeite met het accepteren van nieuwe ideeën en perspectieven, wat kan leiden tot ongemakkelijke sociale interacties en misverstanden. Hun beperkte tolerantie voor verschillen en neiging om snel te oordelen, kan ervoor zorgen dat ze minder steun en begrip van anderen ontvangen. Bovendien kunnen hun communicatie- en samenwerkingstekorten conflicten veroorzaken in teamomgevingen, wat hun persoonlijke en professionele relaties negatief beïnvloedt. Als gevolg hiervan worden bekrompen mensen vaak als moeilijk en inflexibel gezien, wat kan leiden tot isolatie en minder sociale steun.

Aan de andere kant worden mensen die ruimdenkend zijn, vaak warm en positief ontvangen door anderen. Hun openheid voor nieuwe ideeën en bereidheid om verschillende perspectieven te overwegen, maakt hen aangename en interessante gesprekspartners. Deze ruimdenkende houding bevordert effectieve communicatie en samenwerking, waardoor ze gemakkelijker sterke, betekenisvolle relaties kunnen opbouwen. Mensen waarderen hun empathie en vermogen om te luisteren zonder te oordelen, wat resulteert in meer sociale steun en begrip. Ruimdenkende individuen worden vaak gezien als flexibel, creatief en oplossingsgericht, wat niet alleen hun persoonlijke relaties versterkt, maar ook hun professionele succes bevordert.

Hier is een vragenlijst/checklist die kan helpen om te bepalen hoe bekrompen iemand is. Hoe vaker iemand "ja" antwoordt, hoe meer neigingen tot bekrompenheid zij waarschijnlijk hebben.

#	Vraag	Ja / Nee
1	Sta je vaak sceptisch tegenover nieuwe ideeën of veranderingen?	Ja / Nee
2	Vind je het moeilijk om andere perspectieven dan die van jezelf te begrijpen of te accepteren?	Ja / Nee
3	Heb je de neiging om snel te oordelen over mensen die anders denken of leven dan jij?	Ja / Nee
4	Voel je je ongemakkelijk in situaties waarin je geconfronteerd wordt met onbekende culturen of gebruiken?	Ja / Nee
5	Vermijd je gesprekken met mensen die verschillende meningen hebben om conflicten te voorkomen?	Ja / Nee
6	Ben je geneigd om je vast te houden aan traditionele manieren van doen, zelfs als er efficiëntere of betere opties beschikbaar zijn?	Ja / Nee
7	Heb je moeite om je fouten toe te geven of je standpunten te herzien?	Ja / Nee
8	Vind je het lastig om samen te werken met mensen die andere ideeën of werkstijlen hebben dan jij?	Ja / Nee
9	Ben je vaak defensief als iemand kritiek geeft op je overtuigingen of ideeën?	Ja / Nee
10	Denk je dat jouw manier van denken of leven superieur is aan die van anderen?	Ja / Nee

- | | | |
|----|--|----------|
| 11 | Heb je de neiging om nieuwe technologieën of moderne trends te vermijden of af te wijzen? | Ja / Nee |
| 12 | Vind je dat mensen die niet in jouw denkbeelden passen, verkeerd bezig zijn? | Ja / Nee |
| 13 | Ben je vaak van mening dat bepaalde onderwerpen niet ter discussie moeten staan? | Ja / Nee |
| 14 | Heb je moeite om je aan te passen aan veranderende omstandigheden of nieuwe informatie? | Ja / Nee |
| 15 | Sta je meestal sceptisch tegenover wetenschappelijke of academische bevindingen die jouw huidige overtuigingen tegenspreken? | Ja / Nee |

Scoring

- Tel het aantal keren dat je "ja" hebt geantwoord.
- Hoe hoger de score, hoe sterker de neigingen naar bekrompenheid waarschijnlijk zijn.
- Een hogere score suggereert dat je moeite hebt met openstaan voor nieuwe ideeën, perspectieven en veranderingen.

Deze vragenlijst is geen diagnose-instrument, maar kan helpen bij zelfreflectie over je eigen openheid en flexibiliteit in denken en handelen.

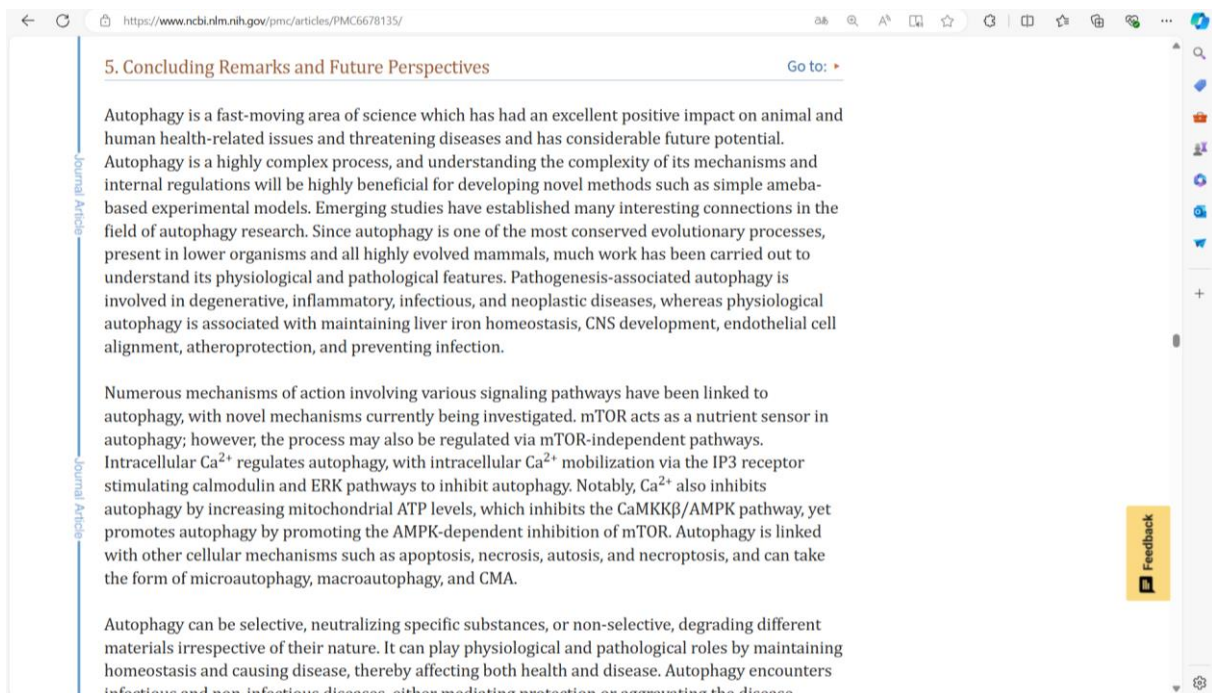
LSD, een van de meest bekende geestverruimende middelen, staat bekend om zijn vermogen om het bewustzijn en de perceptie te veranderen, wat vaak leidt tot diepgaande persoonlijke inzichten en een verhoogd gevoel van verbondenheid met de wereld om ons heen. Gebruikers rapporteren vaak dat LSD hen helpt om vastgeroeste denkpatronen te doorbreken, wat kan bijdragen aan een grotere ruimdenkendheid. Dit effect komt voort uit de manier waarop LSD de activiteit in de hersenen beïnvloedt, met name door de interactie met serotonine-receptoren die betrokken zijn bij het reguleren van stemming, cognitie en perceptie. Door deze neurochemische veranderingen kunnen individuen nieuwe perspectieven ontdekken en een diepere empathie en begrip ontwikkelen voor anderen, wat bijdraagt aan een meer open en flexibele benadering van het leven en relaties. Echter, het is belangrijk op te merken dat de effecten van LSD sterk variëren en afhankelijk zijn van de setting, de mindset van de gebruiker en de dosering.

Leren vasten voor een goede gezondheid

Autofagie is een snelgroeiend onderzoeksgebied in de wetenschap dat een positieve impact heeft op de gezondheid van dieren en mensen. Het is een complex proces waarbij cellen ongewenste stoffen afbreken en recyclen. Dit proces speelt een rol bij het behouden van de gezondheid en het bestrijden van ziektes zoals kanker, hartziekten en neurodegeneratieve aandoeningen zoals Alzheimer.

Onderzoek toont aan dat autofagie kan helpen bij het opruimen van schadelijke stoffen in cellen, wat belangrijk is voor de ontwikkeling van nieuwe behandelingen. Het begrijpen van autofagie kan helpen om nieuwe therapieën te ontwikkelen die gericht zijn op het bevorderen van gezondheid en het bestrijden van ziekten.

LSD vermindert eetlust en verhoogt het bewustzijn. Niet eten en drinken is sowieso een bewustzijn verhogend proces. Je hebt namelijk niet de hele dag door eten en drinken nodig. Doordat LSD de eetlust vermindert wordt niet eten en drinken vergemakkelijkt.



5. Concluding Remarks and Future Perspectives

Autophagy is a fast-moving area of science which has had an excellent positive impact on animal and human health-related issues and threatening diseases and has considerable future potential. Autophagy is a highly complex process, and understanding the complexity of its mechanisms and internal regulations will be highly beneficial for developing novel methods such as simple ameba-based experimental models. Emerging studies have established many interesting connections in the field of autophagy research. Since autophagy is one of the most conserved evolutionary processes, present in lower organisms and all highly evolved mammals, much work has been carried out to understand its physiological and pathological features. Pathogenesis-associated autophagy is involved in degenerative, inflammatory, infectious, and neoplastic diseases, whereas physiological autophagy is associated with maintaining liver iron homeostasis, CNS development, endothelial cell alignment, atheroprotection, and preventing infection.

Numerous mechanisms of action involving various signaling pathways have been linked to autophagy, with novel mechanisms currently being investigated. mTOR acts as a nutrient sensor in autophagy; however, the process may also be regulated via mTOR-independent pathways. Intracellular Ca^{2+} regulates autophagy, with intracellular Ca^{2+} mobilization via the IP3 receptor stimulating calmodulin and ERK pathways to inhibit autophagy. Notably, Ca^{2+} also inhibits autophagy by increasing mitochondrial ATP levels, which inhibits the CaMKK β /AMPK pathway, yet promotes autophagy by promoting the AMPK-dependent inhibition of mTOR. Autophagy is linked with other cellular mechanisms such as apoptosis, necrosis, autosis, and necroptosis, and can take the form of microautophagy, macroautophagy, and CMA.

Autophagy can be selective, neutralizing specific substances, or non-selective, degrading different materials irrespective of their nature. It can play physiological and pathological roles by maintaining homeostasis and causing disease, thereby affecting both health and disease. Autophagy encounters infectious and non-infectious diseases, either mediating protection or aggravating the disease.

Bron: A Comprehensive Review of Autophagy and Its Various Roles in Infectious, Non-Infectious, and Lifestyle Diseases: Current Knowledge and Prospects for Disease Prevention, Novel Drug Design, and Therapy <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6678135/>

Deze studie toont aan dat het verlengen van de vastenperiode van 12 tot 72 uur invloed heeft op verschillende serum metabolische routes, zoals de glycerofosfolipiden metabolisme, GPI-AB, *autofagie*, ADA metabolisme, LA metabolisme, ferroptose, fenylalanine metabolisme en de GnRH signaalroute. Met andere woorden deze studie geeft aan dat je minimaal 12 uur niet moet eten en drinken om het natuurlijke proces van autofagie te activeren.

Bron: Impact of Different Durations of Fasting on Intestinal Autophagy and Serum Metabolome in Broiler Chicken <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8388447/>

Author Manuscript

Conclusions Go to: ▶

There remain specific challenges to our understanding of autophagy in mammalian cells, including how the phagophore emerges in the first place, how specific cargo is targeted for degradation, and how alternative Atg5/Atg7-independent mechanisms of autophagy are regulated. However, the significance of defects in autophagy for disease and ageing is apparent from growing evidence linking mutation or loss of function of key autophagy genes in cancer, neuropathies, heart disease, auto-immune disease and other conditions. From the perspective of a cancer biologist, it remains controversial whether autophagy is tumour suppressive (through cell cycle arrest, promoting genome and organelle integrity, or through inhibition of necrosis and inflammation) or oncogenic (by promoting cell survival in the face of spontaneous or induced nutrient stress). In other diseases, such as neuropathies (Huntington's, Alzheimer's and Parkinson's diseases) and ischaemic heart disease, autophagy is more widely accepted as beneficial given its role in eliminating 'toxic assets' and promoting cell viability. Thus, autophagy has emerged as a new and potent modulator of disease progression that is both scientifically intriguing and clinically relevant.

Acknowledgment Go to: ▶

The authors acknowledge financial support from the National Cancer Institute (Grant No. R01 CA131188; to KFM) and the Swiss National Foundation (Award No. PBZHP3-123296; to SB).

Footnotes Go to: ▶

Teaching materials

PowerPoint slides of the Figures from this review are supplied as supporting information in the online version of this article.

Author

Feedback

Bron: Autophagy: cellular and molecular mechanisms
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2990190/>

Bezinning voor een algeheel gevoel van welzijn en balans

Een gebrek aan bezinning kan leiden tot impulsieve beslissingen, stress en een gebrek aan richting in het leven. Wanneer mensen niet de tijd nemen om na te denken over hun doelen, waarden en emoties, kunnen ze zich gemakkelijk overweldigd voelen door de dagelijkse uitdagingen. Dit kan resulteren in een verhoogd risico op burn-out, angst en depressie. Zonder bezinning missen mensen vaak de kans om te leren van hun ervaringen, waardoor dezelfde fouten keer op keer worden gemaakt. Dit gebrek aan zelfreflectie kan ook leiden tot oppervlakkige relaties, omdat er minder begrip en empathie is voor zowel zichzelf als anderen.

Aan de andere kant biedt bezinning talrijke voordelen. Door regelmatig tijd te nemen voor zelfreflectie, kunnen mensen hun doelen en waarden duidelijker definiëren, wat leidt tot een meer doelgericht en bevredigend leven. Bezinning helpt bij het verminderen van stress en het vergroten van emotionele veerkracht, omdat men beter in staat is om gebeurtenissen en gevoelens te verwerken en te begrijpen. Het bevordert ook persoonlijke groei en zelfbewustzijn, wat leidt tot betere beslissingen en diepere, meer betekenisvolle relaties. Door te reflecteren op het eigen gedrag en de eigen gedachten, kunnen mensen ook effectiever omgaan met tegenslagen en uitdagingen, wat bijdraagt aan een algeheel gevoel van welzijn en balans.

Aspect	Gebrek aan Bezinning	Bezinning
Besluitvorming	Impulsief	Doordacht
Stressniveaus	Hoog	Laag
Richting in het leven	Verward	Duidelijk
Risico op burn-out	Hoog	Laag
Emotionele veerkracht	Zwak	Sterk
Leerprocessen	Herhaalde fouten	Continu leren
Relatiekwaliteit	Oppervlakkig	Diepgaand
Zelfbewustzijn	Laag	Hoog
Omgaan met tegenslagen	Moeilijk	Effectief
Algeheel welzijn	Onevenwichtig	Gebalanceerd

Motorische vaardigheden verbeteren

Dit artikel bespreekt de mogelijke voordelen van het gebruik van serotonerge psychedelica (zoals LSD en psilocybine) voor het herstel van motorische functies na neurologische verwondingen. Het benadrukt dat deze middelen de serotonine 5-HT_{2A}-receptoren activeren, wat kan leiden tot neuronale groei en neuroplasticiteit, oftewel de aanpassing en herstructurering van het zenuwstelsel. Psychedelica worden over het algemeen als veilig beschouwd, met weinig risico op fysieke afhankelijkheid. Het artikel vermeldt ook dat er momenteel patenten en methoden worden ontwikkeld om indool-tryptamine verbindingen (een klasse van serotonerge middelen) te synthetiseren en te gebruiken voor de behandeling van verschillende centrale zenuwstelsel aandoeningen. Het onderzoek toont aan dat deze stoffen niet alleen helpen bij het verbeteren van motorische vaardigheden na een verwonding, maar ook een breder therapeutisch potentieel hebben voor verschillende mentale en neurologische aandoeningen.

The screenshot shows the ACS Medicinal Chemistry Letters article page. The title is "Restoration of Motor Function Post-Neurological Injury Using Serotonergic Agonist" by Robert B. Kargbo*. The article is published in ACS Med. Chem. Lett., 2022, 13, 1397–1399. The page includes a "Patent Highlight" badge, a "Cite This" button, and a "Read Online" button. Below the title, there are sections for "Important Compound Classes" and "Summary". The "Important Compound Classes" section shows two chemical structures: a 3-cyclic amine-indole derivative and a 3-cyclic amine-indole derivative with a chiral auxiliary. The "Summary" section discusses the effectiveness of these compounds in treating mental health conditions and the gap between people needing care and those with access to care. The article also mentions patent numbers: WO 2022/120475 A1 and WO 2022/140844 A1.

Bron: Restoration of Motor Function Post-Neurological Injury Using Serotonergic Agonist

<https://pubs.acs.org/doi/epdf/10.1021/acsmchemlett.2c00352>

Motorneuronziekten (MND's) zijn een groep van progressieve neurologische aandoeningen die motorneuronen vernietigen. Motorneuronen zijn de cellen die de activiteit van skeletspieren zoals lopen, ademen, spreken en slikken controleren. Deze groep omvat ziekten zoals amyotrofische laterale sclerose (ALS), progressieve bulbaire paralyse, primaire laterale sclerose, progressieve spinale spieratrofie, de ziekte van Kennedy en postpoliosyndroom.

ALS is een agressieve, terminale neurodegeneratieve ziekte die leidt tot de dood van motorneuronen en een gemiddelde overlevingstijd van 3-4 jaar heeft. Ondanks de psychologische nood die vaak voorkomt bij ALS-patiënten, worden psychologische behandelingen nauwelijks onderzocht. Psychedelica, zoals serotonerge psychedelica en gerelateerde stoffen zoals ketamine, worden momenteel onderzocht voor hun therapeutische toepassingen bij verschillende neuropsychiatrische aandoeningen, inclusief psychische en existentiële nood bij levensbedreigende ziektes.

In deze narratieve review wordt de potentie van psychedelische ondersteunde psychotherapie (PAP) onderzocht om psychiatrische en psychospirituele nood bij ALS te verlichten. Er wordt ook gekeken naar de veiligheid van het gebruik van psychedelica bij deze populatie en voorgestelde neurobiologische mechanismen die therapeutisch kunnen ingrijpen bij ALS neuropathologie. PAP heeft de potentie om niet alleen de psychologische aspecten te behandelen, maar ook in te grijpen op de neuropathologische aspecten van ALS. Aanzienlijke verbeteringen in psychische en psychospirituele nood door PAP in andere populaties bieden een sterke rationale voor het gebruik van deze therapie bij ALS-gerelateerde psychiatrische en existentiële nood. Bovendien rechtvaardigen relevante neuroprotectieve eigenschappen van psychedelica toekomstige preklinische proeven om dit gebied bij ALS-modellen te onderzoeken. Concluderend heeft PAP de potentie om een effectieve behandeling voor ALS te zijn, en gezien het gebrek aan effectieve behandelingsopties, moeten onderzoekers deze therapie grondig onderzoeken in toekomstige proeven.

Bron: Exploring the Potential Utility of Psychedelic Therapy for Patients With Amyotrophic Lateral Sclerosis <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/jpm.2022.0604>

Psychedelics for Brain Injury: A Mini-Review bespreekt de mogelijke rol van psychedelische therapie bij de behandeling van hersenletsel, zoals beroertes en traumatisch hersenletsel (TBI). Ondanks intensieve revalidatie blijft bijna de helft van de patiënten met ernstige TBI achter met een ernstige handicap. Farmacologische behandelingen voor hersenletsel zijn nog in een vroeg stadium van ontwikkeling. Recent klinisch onderzoek suggereert dat psychedelica, zoals psilocybine en DMT, potentieel hebben voor het behandelen van hersenletsel door neuro-inflammatie, hippocampale neurogenese, neuroplasticiteit en de complexiteit van de hersenen te beïnvloeden.

Psychedelische ondersteunde psychotherapie (PAP) kan niet alleen de psychologische dimensies van ALS (Amyotrofische Laterale Sclerose) behandelen, maar ook ingrijpen op de neuropathologische aspecten van de ziekte. Er is veelbelovend bewijs dat PAP de psychische en psychospirituele nood bij ALS kan verlichten. Neuroprotectieve eigenschappen van psychedelica rechtvaardigen verder preklinisch onderzoek naar hun toepassing bij ALS. Gezien het gebrek aan effectieve behandelopties,

wordt aanbevolen dat onderzoekers deze therapie grondig verkennen in toekomstige klinische onderzoeken.

Bron: Psychedelics for Brain Injury: A Mini-Review
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8357986/>

Potentiële behandeling van autisme

Evaluating the Potential Use of Serotonergic Psychedelics in Autism Spectrum Disorder bespreekt de mogelijke therapeutische toepassing van serotonergische psychedelica (zoals LSD, psilocybine en DMT) bij de behandeling van autisme spectrum stoornis (ASS). Recente onderzoeken wijzen op empathogene en prosociale effecten van deze middelen, wat suggereert dat psychedelica bepaalde gedragskenmerken van ASS, zoals verminderde sociale interactie en hoge mate van angst en depressie, zouden kunnen verbeteren.

Empathogene en prosociale effecten: Klinische en preklinische studies tonen aan dat psychedelica sociale interacties kunnen verbeteren en gevoelens van empathie en vertrouwen kunnen vergroten.

Dysregulatie van neurobiologische systemen: ASS gaat gepaard met afwijkingen in synaptische functie, serotonergische signalering, prefrontale cortex activiteit en thalamocorticale signalering. Psychedelica kunnen mogelijk deze systemen beïnvloeden.

Klinische studies in de jaren 60 en 70: Vroeg onderzoek met kinderen met ASS liet zowel positieve gedragsuitkomsten zien (zoals verbeterde stemming en sociale interactie) als negatieve bijwerkingen (zoals agressie en angst).

Voorzichtigheid geboden: Ondanks de veelbelovende resultaten, is verder onderzoek nodig om de veiligheid en effectiviteit van psychedelica bij ASS-patiënten te bevestigen, gezien de mogelijke ernstige bijwerkingen en de variabiliteit in respons onder individuen met ASS.

Psychedelica hebben potentie als behandeling voor ASS, maar er is meer onderzoek nodig om de voordelen en risico's goed te begrijpen. Toekomstige studies moeten zorgvuldig worden uitgevoerd, rekening houdend met ethische overwegingen en de diversiteit binnen de ASS-populatie..

Bron: Evaluating the Potential Use of Serotonergic Psychedelics in Autism Spectrum Disorder

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8846292/>

Leren vergeven voor een algeheel gelukkiger en evenwichtiger leven

Het onvermogen om te vergeven kan aanzienlijke nadelen met zich meebrengen. Wanneer iemand vasthoudt aan wrok en boosheid, kan dit leiden tot chronische stress en negatieve emoties, die op hun beurt fysieke en mentale gezondheid kunnen beïnvloeden. Langdurige boosheid kan bijvoorbeeld het risico op depressie, angst en andere stressgerelateerde aandoeningen verhogen. Daarnaast kan het niet kunnen vergeven relaties schaden, zowel persoonlijke als professionele, doordat de opgebouwde wrok en wantrouwen communicatie en samenwerking belemmeren.

Aan de andere kant kan het leren vergeven vele voordelen bieden. Vergeving kan bijdragen aan emotionele bevrijding en innerlijke rust, wat kan leiden tot een verbeterde mentale gezondheid en een vermindering van stressniveaus. Mensen die in staat zijn te vergeven, ervaren vaak meer positieve emoties zoals vreugde en tevredenheid, en hebben gezondere, sterkere relaties. Het bevorderen van vergeving kan ook bijdragen aan een groter gevoel van verbondenheid en empathie, waardoor men meer begripvol en minder veroordelend naar anderen toe kan zijn. Hierdoor kan vergeving uiteindelijk leiden tot een algeheel gelukkiger en evenwichtiger leven.

Aspect	Onvermogen om te vergeven	Leren vergeven
Emotionele Impact	Chronische stress en negatieve emoties	Emotionele bevrijding en innerlijke rust
Mentale Gezondheid	Verhoogd risico op depressie en angst	Verbeterde mentale gezondheid en vermindering van stress
Fysieke Gezondheid	Kans op stressgerelateerde aandoeningen	Verbeterde fysieke gezondheid door minder stress
Relaties	Beschadigde persoonlijke en professionele relaties door wrok	Gezondere, sterkere relaties door positieve emoties
Communicatie	Belemmerde communicatie en samenwerking	Meer empathie en begrip, betere communicatie
Algemeen Welzijn	Negatieve impact op algemeen geluk en welzijn	Groter gevoel van tevredenheid en evenwichtig leven

De toename in globale connectiviteit die werd waargenomen onder LSD correleerde met subjectieve meldingen van "ego verlaging."

Bron: Increased Global Functional Connectivity Correlates with LSD-Induced Ego Dissolution
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27085214/>

LSD beïnvloedt bovendien de emotionele verwerking op verschillende manieren. Het verhoogt gevoelens van geluk, vertrouwen, en verbondenheid met anderen. LSD verbetert zowel expliciete als impliciete emotionele empathie, maar vermindert het vermogen om verdrietige en angstige gezichten te herkennen. Bovendien verhoogt LSD het verlangen om met andere mensen te zijn en verbetert het prosociaal gedrag. Deze effecten op emotie en sociale interactie kunnen nuttig zijn in LSD-ondersteunde psychotherapie. Dat zijn althans de bevindingen in de wetenschappelijk publicatie *LSD Acutely Impairs Fear Recognition and Enhances Emotional Empathy and Sociality* daterend van juni 2016.

Bron: *LSD Acutely Impairs Fear Recognition and Enhances Emotional Empathy and Sociality*
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27249781/>

Verminderen van alcoholconsumptie voor duurzamere gezondheid

Volgens KWF Kankerbestrijding is het risico op kanker al hoger bij één glas per dag en neemt het risico toe naar mate je meer drinkt. Het grote nadeel van blootstelling aan veel kankerverwekkende stoffen is dat het je risico op het ontwikkelen van kanker aanzienlijk verhoogt. Kankerverwekkende stoffen kunnen DNA-schade veroorzaken, wat kan leiden tot ongecontroleerde celgroei en tumoren. Langdurige blootstelling kan niet alleen het ontstaan van kanker versnellen, maar ook de ernst van de ziekte vergroten. Bovendien kunnen kankerverwekkende stoffen het immuunsysteem verzwakken, waardoor je lichaam minder goed in staat is om zich te verdedigen tegen andere ziekten en infecties.

Het grote voordeel van weinig blootstelling aan kankerverwekkende stoffen is daarentegen een aanzienlijk lagere kans op het ontwikkelen van kanker. Door blootstelling te minimaliseren, bescherm je je DNA tegen schadelijke mutaties en houd je je cellen gezond. Dit vermindert niet alleen je risico op kanker, maar draagt ook bij aan een sterker en efficiënter immuunsysteem. Bovendien verhoogt het je algehele levenskwaliteit en kan het bijdragen aan een langere levensduur zonder de complicaties die gepaard gaan met kanker en andere aanverwante ziekten.

Een meta-analyse van gerandomiseerde gecontroleerde trials door TS Krebs en PO Johansen, gepubliceerd in 2012, onderzocht de effectiviteit van LSD bij de behandeling van alcoholisme. De studie vond dat één dosis LSD op korte termijn statistisch significante voordelen had bij het verminderen van alcoholmisbruik en het verbeteren van alcoholabstinentie bij patiënten met alcoholisme, maar deze voordelen werden niet behouden op de lange termijn (na één jaar). De analyse omvatte zes trials met in totaal 536 patiënten, en de resultaten toonden aan dat LSD op korte termijn het alcoholgebruik en de alcoholmisbruik aanzienlijk verminderde. De auteurs concluderen voorzichtig dat deze bevindingen waarschijnlijk betrouwbaar zijn, maar mogelijk niet generaliseerbaar zijn naar de huidige klinische populaties.

The screenshot shows the National Library of Medicine (NLM) website. At the top, the NIH logo and "National Library of Medicine" are displayed, along with the tagline "National Center for Biotechnology Information" and a "Log in" button. Below this is a search bar with a "Books" dropdown menu and a "Search" button. The main content area features a bookshelf entry for the "Database of Abstracts of Reviews of Effects (DARE): Quality-assessed Reviews [Internet]". The specific entry is titled "Lysergic acid diethylamide (LSD) for alcoholism: meta-analysis of randomized controlled trials" by TS Krebs and PO Johansen, published in 2012. The entry includes sections for "CRD summary", "Authors' objectives", and "Searching". The "CRD summary" states that one dose of LSD had statistically significant short-term benefits in decreasing alcohol misuse and improving alcohol abstinence in patients with alcoholism, but these benefits were not maintained at one year. The "Authors' objectives" section states the goal was to evaluate the effectiveness of LSD in the treatment of alcoholism. The "Searching" section describes the search process using PubMed and PsycINFO from 1943 to 2010. On the right side of the page, there are navigation options under "Views" (PubReader, Print View, Cite this Page) and "In this Page" (CRD summary, Authors' objectives, Searching, Study selection, Assessment of study quality, Data extraction, Methods of synthesis, Results of the review, Authors' conclusions, CRD commentary, Implications of the review for practice and research, Funding).

Bron: Lysergic acid diethylamide (LSD) for alcoholism: meta-analysis of randomized controlled trials
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK99377/>

Geestelijk gezond met LSD



Kwetsbaarheid is de sleutel tot echte verbindingen. Door eerlijk en open te zijn over onze onzekerheden, creëren we diepere relaties en een sterker gevoel van gemeenschap. Kwetsbaarheid stelt ons in staat om te groeien en te leren, omdat we bereid zijn risico's te nemen en te falen. Dit leidt tot een authentiek en vervullender leven.

Trauma is niet alleen wat ons overkomt, maar ook wat er in ons gebeurt. Het is de wond die binnenin ons ontstaat. Trauma's, groot of klein, kunnen ons leven diepgaand beïnvloeden. Onverwerkte trauma's kunnen leiden tot aanhoudende stress, angst en ongezonde copingmechanismen.

Het helen van emotioneel trauma begint met het erkennen van de pijn en het begrijpen dat het onderdrukken van emoties schadelijk kan zijn. Door bewust contact te maken met je gevoelens en ze te uiten, kun je beginnen met genezen. Dit proces vereist moed en doorzettingsvermogen, maar het resultaat is de moeite waard.

LSD kan een krachtige bondgenoot zijn in het helen van emotioneel trauma, omdat het angst vermindert, de verwerking van emoties stimuleert, het bewustzijn verhoogt en het lerend vermogen bevordert. Door de activiteit van de amygdala, het deel van de hersenen dat angst verwerkt, te verminderen, kan LSD helpen bij het overwinnen van angst en het aangaan van emotioneel uitdagende situaties. Bovendien verhoogt LSD gevoelens van geluk, vertrouwen en verbondenheid, verbetert het emotionele empathie en stimuleert het prosociaal gedrag.

Daarnaast veroorzaakt LSD veranderingen in de thalamische functionele connectiviteit, wat kan leiden tot een verbeterd bewustzijn en perceptie, en helpt het de hersenplasticiteit te verhogen, wat essentieel is voor therapie en persoonlijke groei.

Met een lage fysiologische toxiciteit en geen verslavingsrisico, is LSD veiliger dan veel andere drugs, inclusief alcohol. LSD kan helpen bij het herstel van motorische functies na neurologische verwondingen en toont LSD potentieel voor de behandeling van autisme.