



Hoe LSD Helpt Bij Sociale Fobie

Sociale fobie, ook wel sociale angststoornis genoemd, is een diepgewortelde angst voor sociale situaties waarin iemand bang is om beoordeeld, bekritiseerd of afgewezen te worden. Voor mensen die hiermee worstelen, kan zelfs het simpelste gesprek een bron van immense spanning zijn. Vaak ligt de oorsprong van deze angst in vroegere traumatische ervaringen, zoals pesterijen, afwijzing of vernedering. Deze gebeurtenissen kunnen diepe wonden nalaten die zich vertalen in sociale angst en een gevoel van isolatie.

Een cruciale rol bij het ontstaan en onderhouden van deze angsten wordt gespeeld door de amygdala, een klein, amandelvormig gebied in de hersenen dat verantwoordelijk is voor de verwerking van angst en emotionele reacties. Bij mensen met sociale fobie is de amygdala vaak overactief, wat leidt tot een verhoogde gevoeligheid voor sociale signalen en een overdreven angstrespons. Dit zorgt ervoor dat zelfs ongevaarlijke sociale situaties als bedreigend worden ervaren, wat de angst alleen maar verergert.

Onderzoek heeft aangetoond dat LSD de activiteit in de amygdala

kan verminderen. Dit betekent dat de intense angst die normaal gesproken wordt opgewekt door sociale situaties minder krachtig wordt. Door de amygdala als het ware te 'kalmeren', kan LSD mensen helpen om sociale situaties met minder angst en meer openheid tegemoet te treden.

Daarnaast verhoogt LSD de neuroplasticiteit in de hersenen, wat betekent dat de hersenen beter in staat zijn om nieuwe verbindingen te maken en oude, beperkende patronen te doorbreken. Dit is cruciaal voor mensen met sociale fobie, aangezien hun hersenen vaak vastzitten in angstige denkpatronen die hen gevangen houden in een cyclus van sociale vermijding en negatieve zelfreflectie. Door de verhoogde neuroplasticiteit worden mensen ontvankelijker voor nieuwe ervaringen en gedragingen, wat hen in staat stelt om meer ontspannen en authentiek te reageren in sociale situaties.

Mensen die LSD gebruiken, rapporteren vaak een gevoel van eenheid met anderen en de wereld om hen heen. Dit kan bijzonder helend zijn voor mensen met sociale fobie, die vaak het gevoel hebben

geïsoleerd en afgesneden te zijn van anderen. Door dit gevoel van verbondenheid te ervaren, kunnen zij beginnen te zien dat zij niet alleen zijn in hun angsten en dat er ruimte is voor acceptatie en begrip.

Daarnaast kan LSD helpen bij het verwerken van onderliggende trauma's die de basis vormen van sociale angst. Door de geest open te stellen en nieuwe perspectieven te verkennen, kunnen mensen met sociale fobie hun vroegere pijn onder ogen zien en deze op een gezondere manier integreren. Dit proces van heling kan hen bevrijden van de grip die oude trauma's op hun huidige leven hebben, waardoor ze vrijer en met meer zelfvertrouwen in sociale situaties kunnen staan.

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

Youri Hazeleger
joet@joet.nl