



Urgentie om te veranderen

Stressvolle gedachten check, stresshormoon cortisol check, activatie van het sympathische zenuwstelsel check. Ik had mijn hoofd gevolgd en alle signalen van mijn lichaam genegeerd. Jachtig liep ik met uitpuilende ogen door de supermarkt op zoek naar cafeïne en suikers om mijn energiedips op te vullen. Ter compensatie dronk ik 's avonds alcohol om in slaap te kunnen komen.

Op 1 april 2021 belandde ik na een lange periode van stress in een burn-out. Dat was beslist geen grap. Dagenlang lag ik aan mijn bed gekluisterd. Als ik de trap op liep, was ik buiten adem. Bovendien haalde ik alleen adem met de bovenkant van mijn longen en ademde ik veel te snel. Regelmatig had ik last van hartkloppingen, en een rondje wandelen werd, na weken op bed te hebben gelegen, mijn eerste grote uitdaging.

Tijdens mijn herstel had ik vaak last van terugvallen. Dan lag ik weer een halve dag op bed. Nadat mijn zoontje in september van dat jaar jarig was geweest en ik gezellig had meegedronken, volgde weer zo'n terugval. Ik was het zat! Ik wilde beter worden en ging op onderzoek uit.

Het bedrieglijke van het kankerverwekkende alcohol is dat het een ontspannen gevoel geeft, terwijl het in werkelijkheid stress veroorzaakt. Chemicaliën zoals alcohol worden sneller afgebroken dan het natuurlijke stresshormoon cortisol, waardoor je lichaam langer in een staat van stress verkeert.

Ik besloot te stoppen met drinken, maar had wel behoefte aan ontspanning. Mijn lichaam stond immers strak van de spanning. Dankzij een oude vriend kwam ik in aanraking met het verdampen van (medicinale) cannabis. Ik merkte dat dit me goed deed en besloot hiermee door te gaan.

In de huidige tijd bestaat er zogenaamd geen medicijn tegen burn-out. Farmaceuten hebben namelijk nog geen manier gevonden om het homeopathische geneesmiddel cannabis om te vormen tot een chemisch pilletje. Als je als farmaceut iets lanceert, wil je immers zeker zijn van exclusiviteit met je chemisch gepatenteerde middel.

Het werd mij pijnlijk duidelijk dat *ik moest veranderen*; de urgentie was niet langer te negeren. Ik bevond me op een kruispunt, waar ik de keuze had om door te

gaan met het negeren van de signalen van mijn lichaam of om de verantwoordelijkheid voor mijn gezondheid te omarmen.

Ik nam de wijze les van Anke Verstappen, die de inzichten van psychiater Stanislav Grof had overgenomen, ter harte en begon naar mijn gevoel te luisteren. Daarnaast begon ik de principes uit het boek *Think and Grow Rich* toe te passen.

Diepe ademhalingstechnieken, zoals buikademhaling en mindfulness-meditatie, evenals (medicinale) cannabis uit de oven, kunnen de activatie van het parasympathische zenuwstelsel bevorderen. Dit leidt tot een vermindering van stress en stabilisatie van emoties. Psychedelica, zoals psilocybine en LSD, hebben bovendien in wetenschappelijke studies aangetoond dat ze de geestelijke gezondheid kunnen verbeteren door nieuwe verbindingen in de hersenen te stimuleren en emotionele blokkades te doorbreken.

Uiteindelijk heb ik mijn herstel te danken aan het feit dat ik zelf verantwoordelijkheid nam.

Youri Hazeleger
joet@joet.nl