

METHYLFENIDAAT



INFO VOOR GEBRUIKERS ZONDER VOORSCHRIFT

- Methylfenidaat (bekend onder de merknamen Ritalin[®], Concerta[®], Equasym[®], Kinecteen[®] en Medikinet[®]) is een medicijn dat artsen voorschrijven aan personen met ADHD of narcolepsie. Mensen met ADHD kunnen zich hierdoor beter concentreren.
- Sommige jongeren gebruiken dit medicijn zonder dat een arts het aan hen heeft voorgeschreven. Dit noem je **oneigenlijk gebruik**.
- Jongeren gebruiken methylfenidaat oneigenlijk, omdat ze denken dat dit medicijn ook bij hen zorgt voor een betere concentratie. Ondanks dat ze geen ADHD hebben.
- Sommige jongeren gebruiken de medicijnen (lis)dexamfetamine of modafinil oneigenlijk voor ditzelfde doel.
- Bezit en handel van dit medicijn zonder voorschrift van een arts is verboden. Doordat methylfenidaat onder de Geneesmiddelenwet valt kunnen mensen met ADHD dit medicijn wel legaal, op doktersvoorschrift, verkrijgen.

EFFECTEN EN WERKING

- Methylfenidaat is beschikbaar in tabletten of capsules. Het kan per merk verschillen hoe sterk de werking is, hoe snel het begint te werken en hoe lang het effect aanhoudt.
- Hoe methylfenidaat precies werkt, is niet helemaal bekend. Bij mensen met ADHD vermoeden onderzoekers dat methylfenidaat de heropname van dopamine en noradrenaline remt. Hierdoor worden de symptomen van ADHD tussen de 3 en 8 uur verminderd, afhankelijk van welk medicijn wordt gebruikt.
- Bij mensen die geen ADHD hebben maar wel methylfenidaat gebruiken, wordt het dopamine en noradrenaline niveau erg hoog. Het effect dat dit geeft, is te vergelijken met speed; je voelt je opgepept en vol energie.
- Gebruikers geven aan dat ze beter functioneren, beter kunnen focussen, meer energie krijgen en langer door kunnen gaan met studeren of uitgaan.
- Er is nog geen eenduidig wetenschappelijk bewijs dat deze effecten ook echt komen door het oneigenlijk gebruik van methylfenidaat. Het placebo-effect speelt hierbij mogelijk ook een rol.

RISICO'S EN BIJWERKINGEN

- Veelvoorkomende bijwerkingen zijn:
 - **Slaapproblemen:** je kunt niet in slaap komen of je slaapt korter.
 - **Hartkloppingen:** een snelle hartslag kan gevaarlijk zijn, zeker als je hartproblemen hebt.
 - **Minder honger hebben:** je kan hierdoor zelfs vergeten om te eten.
 - **Somber** of **'leeg'** gevoel.
 - Sneller **boos** of **agressief** worden.
 - Het kan leiden tot **psychoses** en **hallucinaties** (je ziet en hoort dingen die er niet zijn).

Risico's en bijwerkingen - vervolg

- Deze ongewenste effecten worden ook ervaren bij het gebruik op voorschrift. In de bijsluiter van het medicijn staan ook nog hoofdpijn, nervositeit, misselijkheid en een droge mond.
- Meer informatie over de risico's en bijwerkingen van het gebruik van medicijnen op voorschrift zijn te vinden op www.apotheek.nl.
- Methylfenidaat heeft invloed op het reactievermogen. Gebruik je dit medicijn onregelmatig? Dan mag je na het innemen niet deelnemen aan het verkeer; dit is strafbaar.
- Er is nog weinig onderzoek gedaan naar de lange termijn effecten van het oneigenlijk gebruik van methylfenidaat. Je bent dus je eigen proefkonijn.

**DRUGS En
UITGAAN**

VERSLAVING

Mensen die methylfenidaat voorgeschreven krijgen als medicijn, krijgen begeleiding van een arts. Het risico op een verslaving is daarom klein. Wie methylfenidaat gebruikt zonder medische noodzaak, loopt een reëel risico op het ontwikkelen van een verslaving (afhankelijkheid). Deze afhankelijkheid kan zowel lichamelijk als geestelijk zijn. Lichamelijke afhankelijkheid merk je doordat je ontweningsverschijnselen krijgt wanneer je stopt met het gebruik.

Je bent waarschijnlijk geestelijk afhankelijk als je onder andere:

- het gevoel hebt minder of niet zonder methylfenidaat te kunnen functioneren;
- dwangmatig en obsessief bezig bent met het gebruiken van methylfenidaat;
- de effecten gebruikt om te ontsnappen aan je dagelijkse leven en/of problemen.

Verslaving - vervolg

Heb je het gevoel je methylfenidaatgebruik niet in de hand te hebben, neem dan voor advies contact op met een instelling voor alcohol- en drugsproblemen bij jou in de buurt of bel de Drugs Infolijn: 0900 – 1995 (€0,10 p/min + kosten van je mobiele telefoon) of kijk op drugsinfo.nl.

COMBINATIEGEBRUIK

Het combineren van methylfenidaat zonder recept met alcohol of andere drugs kan gevaarlijk zijn en wordt afgeraden. Drugs en medicijnen kunnen elkaars werking versterken of juist verminderen en geeft onvoorspelbare reacties. Bij combineren treden er mogelijk meer bijwerkingen op.

TIPS

Het gebruik van ADHD-medicatie zonder doktersrecept is niet zonder risico. Besef dat de werking bij jou anders is dan bij personen die het op doktersrecept gebruiken. Onderstaande tips kunnen de risico's van het gebruik verminderen.

- Plan je gebruik in en stop op tijd met (bij)nemen zodat je nog kan slapen.
- Leg een maaltijd klaar, zodat je voldoende eet tijdens en na je gebruik. Smeer bijvoorbeeld alvast een boterham en leg deze bij je in de buurt.
- Hou je dosering beperkt. Hoe meer je neemt, hoe groter de risico's.
- Spreek voordat je gebruikt met jezelf af hoeveel je maximaal neemt. Zorg ervoor dat je niet meer kunt bijnemen, bijvoorbeeld door niet meer mee te nemen of bij je te hebben dan je wil nemen.

Tips - vervolg

- Heb je het gevoel je gebruik niet in de hand te hebben, neem dan voor advies contact op met een instelling voor verslavingszorg bij jou in de buurt.
- Heb je concentratieproblemen? Of twijfel je of je ADHD hebt? Ga daarover in gesprek met je huisarts om dit te bespreken en te kijken hoe je hier eventueel hulp voor kunt ontvangen.
- Heb je vragen over methylfenidaat, je gebruik of dat van een ander, bel dan met de Drugs Infolijn: 0900 – 1995 (€0,10 p/min).

EERSTE HULP

Het kan gebeuren dat het fout gaat met jou of iemand uit je omgeving. Zoek dan hulp! Ga naar de EHBO of bel 112. Zij zijn er om je te helpen. Je kunt zonder wettelijke gevolgen hulp halen. Het gebruik van methylfenidaat is niet verboden.

- Bij een overdosis methylfenidaat loop je een vergrote kans op opwinding, onrust of agressie, hallucinaties, koorts en hoofdpijn. Daarnaast kan je pijn op je borst of hartkloppingen krijgen. Ernstige overdoseringen zijn zeldzaam. Heb je deze klachten? Twijfel dan niet om naar de EHBO te gaan of 112 te bellen.

COLOFON

Uitgave Trimbos-instituut in samenwerking met Instituut Verantwoord Medicijngebruik

Folders in deze serie: Alcohol, Coke, GHB, Hasj en wiet, Speed, XTC, 2C-B, 4-FA, 3-MMC, Combi's & Mixen, Trippen en tripmiddelen, Seks, drugs en alcohol, Drugs en verkeer.

1e druk februari 2022.

