



Laat je
pil **ALTIJD**
testen!

Het
gebruik van
XTC is nooit
zonder risico

Ontdek
alles over de
risico's!

XTC

Wat doet het met je?

Hi,

ik ben Sophie (17). Ik was laatst op een dance feest. Een aantal vrienden van mij hadden een XTC pil geslikt. Ze gaven mij ook een pil. Ik heb hem niet ingenomen want ik weet niet goed wat het is en wat het doet. Ik hoor de laatste tijd wel eens verhalen dat mensen zijn overleden door slechte XTC pillen. Ik heb zo'n pil niet nodig voor een gezellig avondje dansen...



XTC is een harddrug, die in pil-, poeder- of kristalvorm voorkomt. De werkzame stof in XTC is 3,4-methyleendioxyamfetamine ofwel MDMA.

XTC-pillen worden geslikt. Poeders en kristallen worden ook oraal ingenomen, vaak met een slok drinken. XTC komt via je maag en je darmen in je bloed terecht. Zodra het je hersenen bereikt, merk je dat je onder invloed bent. Je merkt het effect na ongeveer een half uur tot een uur. Bij poeders en kristal kan dan sneller zijn. De effecten kunnen ook wat anders aanvoelen dan bij inname van een pil. Na gemiddeld 4 uur neemt de werking af.

MDMA (XTC) stimuleert de afgifte van bepaalde stoffen in de hersenen. Hierdoor treedt er zowel een **bewustzijnsveranderend** als **stimulerend** effect op. Gebruikers ervaren een gevoel van saamhorigheid, hierdoor voelt het alsof je verliefd en blij bent. Daarnaast ben je meer open in contact. Ook ervaren ze dat ze zich energiever voelen, hierdoor kunnen ze urenlang dansen. XTC wordt daarom vaak als **'partydrug'** gebruikt.

Risico's

Het gebruik van XTC is **nooit zonder risico's**. XTC heeft risico's op korte termijn en op lange termijn.

Korte termijn risico's zijn:

Over grenzen gaan i.v.m. verliefdheidsgevoel, uitputting en overbelasting van je lichaam. Uitdroging, oververhitting, schade aan lever, nieren en andere organen, grotere kans ontstekingen (keelontsteking), somberheid en depressieve klachten.

Lange termijn risico's zijn:

Hersenschade, geheugenproblemen, depressie en andere psychische klachten.

De mate van klachten hangt af van je persoonlijke gevoeligheid en de mate van je gebruik. Voor jongeren is XTC gebruik extra riskant, omdat de hersenen nog volop in ontwikkeling zijn. XTC kan dit proces **verstoren** en vergroot bovendien de kans op **verslaving** op latere leeftijd.

Acute gezondheidsrisico's

Deze risico's komen meestal voort uit het stimulerende effect. Zo kan XTC zorgen voor een verhoogde hartslag en lichaamstemperatuur, en verhoogde spierspanning. Naarmate de dosering hoger is, zullen de risico's ook toenemen. Ernstige acute gezondheidsproblematiek komt relatief weinig voor, maar als ze voorkomen, hebben ze vaak een dodelijke afloop.

Oververhitting

MDMA verhoogt de **lichaamstemperatuur**. Hoe hoger de dosis MDMA, hoe hoger het risico op oververhitting. Daarnaast spelen omgevingsfactoren ook een rol zoals bijvoorbeeld een warme omgeving, lang dansen en te weinig drinken.

Oververhitting is vaak de reden dat mensen **overlijden** bij XTC gebruik.

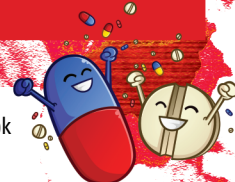
Watervergiftiging

Drink maximaal 2 glazen per uur. De voorkeur gaat hierbij uit naar water. Te veel water drinken bij XTC gebruik is **gevaarlijk**. Door het gebruik van XTC komt er meer van de stof ADH (antidiuretisch hormoon) vrij. Dit zorgt ervoor dat het lichaam meer vocht vast houdt. Als je daarbij dus te veel drinkt, kan je er een watervergiftiging ontstaan. Hieraan kun je overlijden.

Laat je pillen testen

Naast MDMA zijn er andere varianten als MDEA en MDA. Op de Nederlandse markt vind je voornamelijk MDMA in XTC-pillen. Gemiddeld zat er de afgelopen jaren ongeveer 80 mg MDMA in een XTC-pil. Laatste jaren is het gemiddelde gehalte MDMA in een pil **behoorlijk gestegen** naar 140 mg MDMA met uitschieters van 200 - 360 mg. Dit brengt extra risico's met zich mee.

Een XTC-pil kan een bepaalde kleur, vorm, of logo hebben. Dit zegt echter niets over de inhoud van de pil. Er zijn bijvoorbeeld pillen met hetzelfde logo en kleur die toch een verschillende inhoud of sterkte hebben. Je kunt daarom het beste je XTC laten **testen**. Waar? Kijk op www.drugs-test.nl.



Red alert



Soms zijn er pillen in omloop die een verhoogde risico voor de gezondheid met zich meebrengen. Denk bijvoorbeeld aan zeer hoog gedoseerde pillen, of 'vervulde' pillen die stoffen bevatten zoals PMMA of mCCP. Er zal dan een regionale of landelijke alert van start gaan. Emergis preventie maakt deze alert bekend via www.facebook.com/1nul1.

OP = OP

Veel gebruikers ervaren een dip na XTC-gebruik. Deze dip kenmerkt zich door gevoelens van uitputting en somberheid. De ene persoon heeft hier meer last van dan de ander. Doordat de reserves van serotonine zijn uitgeput, wordt je stemming negatief beïnvloed. Daarnaast heb je misschien een nacht gedanst, niet geslapen en niet of weinig gegeten. Je lichaam is daardoor uitgeput, moe en heeft dus geen reserves om de 'klap' op te vangen.

Zorg voor herstel van je lichaam door goed te eten en te rusten/slapen. Zorg voor inname van voldoende anti-oxidanten. Antioxidanten is een verzamelnaam voor stoffen zoals de vitamines E en C, sporelementen zoals seleen en bioactieve stoffen, zoals aanwezig in groente en fruit. De anti-oxidanten gaan gifstoffen tegen die schade aan weefsels en organen veroorzaken.

Aantoonbaarheid

MDMA (XTC) is 24 tot 72 uur aantoonbaar in urine en bloed.



Tips

- Laat je pil testen!
- Gebruik alleen als je je lichamelijk en psychisch goed voelt.
- Combineer niet met alcohol of andere drugs.
- Drink water of fris (maximaal 2 glazen per uur) en neem af en toe pauze.
- Slik niet teveel. Dat wil zeggen: slik niet meer dan 1 tot 1,5 mg per kilogram lichaamsgewicht. Iemand die 60 kilo weegt, moet dus geen pil nemen die zwaarder is dan 60 tot 90 milligram.
- Neem XTC niet meer dan 1 keer per 2 - 3 maanden.



Oostmolenweg 87-89, Kloetinge
Postbus 253, 4460 AR Goes
www.vanindigonaaremergis.nl
✉ info@1nul1.nl

☎ 0113 26 71 43

1NUL1 is powered by Emergis preventie

Volg ons!
via Facebook
en Instagram

[INSTAGRAM.COM/_1NUL1](https://www.instagram.com/_1NUL1)

[FACEBOOK.COM/1NUL1](https://www.facebook.com/1NUL1)