

# Depressies en alcohol

- Alcohol en depressie zijn dikwijls nauw met elkaar verweven. Hierbij is niet altijd uit te maken wat oorzaak en gevolg is.
- Alcoholgebruik kan dikwijls depressieve gevoelens op korte termijn milder maken of wegnemen. Men maakt zich minder zorgen, alles wordt sneller gerelativeerd en de stemming klaart op. Alcohol werkt verdovend en het kan ook geestelijke pijn en verdriet verminderen. Vandaar dat mensen die depressief zijn gemakkelijk alcohol zullen gebruiken, want het werkt. Tenminste op korte termijn, want als de alcohol uitgewerkt is komt alles weer terug.
- Wanneer alcohol af en toe en op matige wijze gebruikt wordt om even te ontsnappen aan een sombere stemming, hoeft dit niet problematisch te zijn. Wanneer het echter veelvuldig en in steeds grotere hoeveelheden gebruikt wordt dan kan er een vicieuze cirkel ontstaan. Bij een aanwezige depressieve stemming zal alcohol dan in eerste instantie verlichting brengen, maar in tweede instantie de depressie nog erger maken. Waarna weer meer moet gedronken worden, enzovoort.
- Sinds enige tijd is bekend dat overmatig alcoholgebruik depressie kan uitlokken. Deze situatie blijkt dikwijls voor te komen bij mensen met alcoholproblemen. Door het veelvuldige drinken zelf begint men zich lusteloos en 'down' te voelen. Als er zich dan extra problemen voordoen omwille van het drinken (spanningen binnen een relatie of op het werk), dan nemen de depressieve gevoelens toe. Gedurende de weken na het stoppen of minderen met drinken verdwijnen de depressieve klachten meestal geleidelijk.
- Indien de depressieve stemming ook voordien reeds aanwezig was dan zal overmatig alcoholgebruik de klachten doen toenemen.
- Slechts een klein aantal mensen blijft depressieve klachten vertonen na enkele weken gestopt te zijn met overmatig alcoholgebruik. Deze depressieve klachten kunnen eventueel met medicatie opgevangen worden, bij voorkeur in combinatie met een psycho-sociale begeleiding.
- Als iemand overmatig drinkt én depressieve klachten heeft, is een belangrijke doelstelling het drinken te stoppen of sterk te verminderen.



Depressie en alcoholproblemen zijn gerelateerd, blijkt uit data van diverse organisaties, zoals het NIMH (National Institute of Mental Health). Verder blijkt uit een grote nationale studie dat bij mensen waarbij de diagnose alcoholafhankelijkheid is gesteld, de kans op depressie verviervoudigd is. Ook blijkt uit deze studies dat de associatie tussen depressie en alcoholstoornissen groter is bij vrouwen dan bij mannen. Men kijkt in diverse onderzoeken alleen naar vrouwen, omdat is gebleken dat het percentage zwaar drinken leidend tot intoxicatie groter is bij vrouwen dan bij mannen. Daarnaast is het zo dat bij vrouwen met depressie en die daarbij ook nog eens grote hoeveelheden alcohol drinken, zelfmoord vaker voorkomt. Het lijkt erop dat depressieachtige symptomen in patiënten met alcoholproblemen tijdelijk zijn, maar het is ook mogelijk dat depressie de kans op het ontstaan van zwaar drinkgedrag verhoogt. Bij vrouwen blijkt dat depressie aan kan zetten tot alcoholisme, terwijl bij mannen juist het omgekeerde het geval is. Patiënten met alcoholproblemen geloven dat het drinken van alcohol hun depressieve symptomen kan verlichten. Maar mensen kunnen zo in een vicieuze cirkel terecht komen, aangezien we eerder hebben gezien dat hevig alcoholgebruik depressieve symptomen kan veroorzaken en de twee aandoeningen versterken elkaar dus zo. Ook schijnen genetische factoren een grote rol te spelen bij het samen voorkomen van deze aandoeningen. Opvallend is verder dat veel mensen met drankproblemen antidepressiva krijgen voorgeschreven, omdat de symptomen overeen kunnen komen en de mensen het drinken van grote hoeveelheden alcohol niet zien als de oorzaak van hun klachten.

Depressie kan een reden zijn om te starten met het consumeren van grote hoeveelheden alcohol, maar ook kan alcoholafhankelijkheid een depressie bij mensen veroorzaken. In het eerste geval wordt dit gezien als een vorm van zelfmedicatie. Na het drinken ontstaat er namelijk eerst een gevoel van euforie, maar zodra het sederend effect van alcohol optreedt, leidt dit vaker tot zelfmoordpogingen.

Er blijken overeenkomsten te zitten tussen de neurobiologie van depressie en alcoholafhankelijkheid. Het

blijkt onduidelijk of alcoholmisbruik en depressie verschillende symptomatische expressies van dezelfde neurobiologische afwijkingen zijn of dat herhaaldelijk alcoholgebruik de afwijkingen veroorzaakt die het ontstaan van depressie bevorderen.

Dat er overeenkomsten zijn, is op verschillende manieren aangetoond. Zo leidt de behandeling met antidepressiva niet alleen tot een verbetering van de gemoedstoestand, maar zorgt het ook voor minder alcoholinname. Ook blijkt dat bij het deel van alcoholafhankelijke mensen dat ook een depressie heeft, het alcoholgebruik sterker daalt als ze behandeld worden met antidepressiva. Bij alcoholverslaving blijkt vooral de terugval te verminderen door deze behandeling. Verder blijkt uit diverse studies dat er een familiale samenhang is tussen de twee aandoeningen. Zo is bijvoorbeeld waargenomen dat kinderen van iemand met een bepaalde vorm van depressie een grotere kans hebben om alcoholist te worden. Wel is het zo dat andere studies het tegendeel hebben bewezen en dus beweren dat deze familiale samenhang niet bestaat.

Twee van de hoofdkenmerken van depressie zijn: een duidelijk afgenomen interesse en/of plezier bij alle, of bijna alle activiteiten op een dag en een depressief gevoel. Deze symptomen ontstaan waarschijnlijk door veranderingen in het beloningssysteem en het systeem dat voor motivatie zorgt in de hersenen. Eerder zagen we al dat deze twee systemen ook een zeer belangrijke rol spelen bij het ontstaan en prolongeren van alcoholverslaving. De tolerantie die optreedt bij het belonend effect en de toegenomen motivatie om alcohol te drinken tijdens een periode van onthouding zijn voorbeelden hiervan. Deze theoretische hypothese verklaart in ieder geval waarom er tijdens de onthouding van alcohol een depressief gevoel bij de patiënt ontstaat.

Bij alcoholonthouding waren de neurotransmissie van GABA, serotonine en dopamine afgenomen; de neurotransmissie van CRF was echter toegenomen. Nu blijken al deze veranderingen overeen te komen met de veranderingen in neurotransmittersystemen bij depressie. Dit is een belangrijke mogelijke verklaring voor de samenhang. Ook treden veranderingen in de aandoeningen door onthouding en behandeling met antidepressiva vaak op in dezelfde hersengebieden; dit zijn de nucleus accumbens, de hippocampus, de amygdala en de hypothalamus.

Wel moet gezegd worden dat bij veel studies die gedaan worden naar de co-morbiditeit van depressie en alcoholmisbruik onbekend is of de depressie er eerst was of dat de persoon eerst alcoholafhankelijk was; dit bemoeilijkt het onderzoek naar dit verband.

Helaas laten onderzoeken naar dit verband tegengestelde resultaten zien. Dat er een verband is, is vrijwel zeker, maar hoe dit precies in elkaar steekt, is nog onduidelijk.

***Geschreven door: Dhr. S. Ketzer BSc. (Universiteit Utrecht, Farmaceutische Wetenschappen)***

Markou A, Kosten TR, Koob GF. Neurobiological similarities in depression and drug dependence: a self-medication hypothesis. *Neuropsychopharmacology*. 1998 Mar;18(3):135-74.