

VODNIK ZA OPUŠČANJE UPORABE PSIHIATRIČNIH ZDRAVIL V SKLADU Z NAČELI ZMANJŠEVANJA ŠKODE

Oktobra 2016 je izšla drobna knjiga avtorja Willa Halla z naslovom *Vodnik za opuščanje uporabe psihiatričnih zdravil v skladu z načeli zmanjševanja škode*. Knjigo so v sozaložniškem odnosu izdali Društvo za pomoč in samopomoč brezdomcev Kralji ulice, Šent – Slovensko združenje za duševno zdravje, Fakulteta za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani, Mesto znanja – Društvo za izobraževanje in svetovanje ter Zavod moja pot – Zavod za psihoterapijo in svetovanje Ilirska Bistrica, prevedle pa so jo s prostovoljnim delom Petra Cvek, Vida Gostenčnik in Nina Venier. Avtor ne poziva k opuščanju jemanja psihiatričnih zdravil niti ne zahteva, da bi se morali opredeliti za ali proti jemanju zdravil, ker se mu ravno ta »ali-ali« način razmišljanja zdi del problema, ko govorimo o jemanju psihiatričnih zdravil. Namesto tega se v skladu z načeli zmanjševanja škode zavzema za pristop, ki se ne osredotoča na bolezen, ampak na okrevanje ter za čim bolj vsestransko in realistično informiranost, ki naj bo osnova za boljše odločitve posameznika, ki naj pri tem sledi svojim osebnim ciljem in ne le medicinskim doktrinom, ki predpisujejo enake izbire za vse. Stiskan izvod knjige lahko kupite ali naročite na društvu Kralji ulice po ceni 5 € za izvod (skupaj s stroški pošiljanja po povzetju), dostopna pa bo tudi na internetu.

Bojan Dekleva

Uvodna beseda avtorja

Želim si, da bi imel takšen priročnik, ko sem sam jemal psihiatrična zdravila. Prozac mi je nekaj časa pomagal, kasneje pa sem zaradi njega postal maničen in samomorilen. Po prenehanju jemanja zolofa sem bil več dni bolan, zdravstveni delavci pa so trdili, da se pretvarjam. Medicinske sestre, ki so mi jemale vzorce krvi z namenom preverjanja ravnih litija, mi niso nikoli povedale, da so bili namenjeni preverjanju toksičnosti zdravil, in rekli so mi, da moram navane in druge antipsihotike, ki so umirili moja divja duševna stanja, uživati zaradi nepravilnosti v kemičnih procesih mojih možganov.

Več let sem jemal različna psihiatrična zdravila, a mi medicinsko osebje, ki mi jih je predpisovalo, nikoli ni dalo občutka ozaveščenosti ali informiranosti. Niso mi razložili, kako zdravila delujejo, se iskreno pogovarjali o tveganjih jemanja, možnih alternativah ali mi pomagali pri prekinitvi jemanja, ko sem to želel storiti. Informacij, ki sem jih potreboval, ni bilo ali pa so bile nepopolne oz. napačne. Ko sem se končno začel učiti, kako se počutiti bolje brez zdravil, se to ni zgodilo zaradi zdravstvenega sistema, temveč sistemu navkljub.

Del mene si ni želel jemati psihiatričnih zdravil, a je obstajal tudi drugi del, ki je obupno potreboval pomoč. Moje trpljenje je bilo zelo hudo – večkratni poskusi samomora, slišanje preganjalskih glasov, izredna nezaupljivost, bizarne izkušnje, skrivanje v svojem stanovanju, nezmožnost skrbeti zase. Terapija ni delovala in nihče mi ni ponujal drugih možnosti. Bil sem pod pritiskom, da svoje težave vidim kot »biološke« in kot takšne, ki potrebujejo zdravila, namesto da bi na zdravila gledal kot na eno od mnogih možnosti. Nekaj časa se je zdelo, da so zdravila edina rešitev. Šele po več letih sem spoznal, da so odgovori in upanje na izboljšanje v resnici v meni.

Ko sem končno odšel iz bolnišnic, rezidenčnih ustanov in zavetišč za brezdomce, v katerih sem prebival skoraj eno leto, sem začel raziskovati. Svoje mnenja sem začel oblikovati previdneje, ne na podlagi napačno obveščenih avtoritet, ki so mi govorile, kaj naj naredim, temveč na podlagi svojih raziskovanj in učenja. Ta proces me je vodil, da sem soustanovil Freedom Center, podporno skupino v zahodnem Massachusettsu, ki združuje ljudi s podobnimi vprašanji.

Preko delovanja v Freedom Centru sem spoznal, da so mi odrekli osnovno zdravstveno pravico: prostovoljno privolitev na podlagi pridobljenih točnih informacij o moji diagnozi in zdravilih. Izvedel sem, da je slabo ravnanje, ki sem ga bil deležen, običajna praksa na področju duševnega zdravja. Naletel sem na raziskave, ki so jih



foto: arhiv KU

vodilni mediji ignorirali, vključno s študijami, izvedenimi s strani britanske humanitarne ustanove MIND in Britanskega psihološkega združenja, ki potrjujejo moje izkušnje – večina strokovnjakov ni obveščena o postopku prenehanja jemanja zdravil in pacientom pri tem pogosto celo predstavljajo oviro, včasih jim v tem procesu tudi škodujejo.

Vključitev v Freedom Center me je vodila do sodelovanja v projektu Icarus in ob medsebojni podpori sta obe skupnosti pomagali številnim ljudem sprejeti pametnejše odločitve – ali da nadaljujejo jemanje zdravil, ko so ta koristna, ali pa da raziskujejo možnosti prenehanja jemanja zdravil, ko niso. Mnogi med nami živimo brez zdravil, za katera so nam zdravniki zatrjevali, da jih bomo morali jemati celo življenje, in sam kljub diagnozi »shizoafektivne motnje/shizofrenija« že več kot 15 let ne jemljem zdravil.

Ta priročnik združuje najboljše informacije, ki smo jih zbrali, in najpomembnejše lekcije, ki smo se jih naučili v Freedom Centru in pri projektu Icarus. Ni popoln in vabim vas, da za naslednje izdaje prispevate svoje izkušnje in raziskave; je pa priročnik, ki vam bo, upam, koristil.

Will Hall