

Patricia Deegan

## „WYKAŻ SIĘ AKTYWNOŚCIĄ PODCZAS WIZYTY U PSYCHIATRY”

Spotkanie z psychiatrą podczas wizyty lekarskiej, jest zwykle osłabiającym doświadczeniem. Trwa ono najczęściej 15-20 minut. Oczekuje się od nas odpowiedzi na kilka powierzchownych pytań i wychodzimy z receptą na silnie działające leki mogące w sposób drastyczny obniżyć jakość naszego życia. W czasie takich wizyt lekarz przyjmuje pozycję mocy (sprawczości), a my zazwyczaj spełniamy oczekiwaną rolę spokojnego, pytanego, biernego pacjenta. W konsekwencji będziemy pochwaleni za bycie uległymi lub zganieni (a nawet ukarani), jeśli nie zastosujemy przepisanych przez psychiatrę leków. Po wielu latach własnych doświadczeń rozwinęłam szereg strategii, by zmienić nierównowagę sił podczas wizyty u lekarza psychiatry. Chciałabym podzielić się z Wami kilkoma z nich.

### STRATEGIA I

#### „NAUCZ SIĘ MYŚLEĆ ODMIENNIE O LECZENIU”

1. Leki to nie magiczna broń. Powrót do zdrowia to ciężka praca. Pastylki nie wykonają za mnie pracy uzdrawiającej. Jeśli usiądę w kącie i będę czekał, aż poczuję się lepiej dzięki lekarstwu, nie poczuję się lepiej. Jeśli cierpliwie będę czekał na wyleczenie dzięki pastylkom, stanę się chronikiem, bezradnym pacjentem, który połyka lekarstwa na komendę, ale nie wrócę do zdrowia. Wyzdrowienie znaczy przyjęcie aktywnej postawy wobec własnych problemów i pojawiających się wyzwań.

2. Leki są jedynie narzędziem. Leki psychotropowe są jednym z narzędzi, spośród wielu innych, których mogę użyć do wyzdrowienia. Ćwiczenia fizyczne, dobre odżywianie, unikanie alkoholu i narkotyków, miłość, samotność, sztuka, natura, modlitwa, praca i powtarzanie wielu, wielu strategii jest dla mego wyzdrowienia bardzo ważne.

3. Korzystanie tylko z leków nie jest wyjściem etycznym. Był czas, gdy myślałam, że używanie lekarstw jest słabością, czyli, że ludzie, którzy ich już nie biorą są lepszymi niż ja. Nigdy więcej nie myśl w ten sposób. Nie ma dobrej lub złej drogi do wyzdrowienia. Jaka korzyść może mi przynieść myślenie w ten sposób, jeśli mam szansę stać się najlepszym sobą, jakim mogę być. Są okresy, gdy przyjmuję lekarstwa i są takie, gdy ich nie przyjmuję. Pozostaje to moim osobistym wyborem. 4. Naucz się korzystania z lekarstw. Dzisiaj nie biorę tak po prostu leków. Branie ich uosabia stan bierności. Uczę się raczej korzystania z nich jako części mego procesu zdrowienia. Nauka korzystania z leków w procesie zdrowienia znaczy uważne planowanie, wyciąganie wniosków z dotychczasowych prób, redukcja leków albo ich całkowite odstawienie.

5. Łącz zawsze przyjmowanie leków ze stosowaniem powtarzalnych strategii. Jest wiele pozalekowych strategii, które mogą pomóc złagodzić symptomy oraz cierpienie. Miej cierpliwość uczyć się powtarzalnych strategii postępowania z „głosami”, omamami, paranoją, depresją, obsesyjnym myśleniem, samooskarżeniem, męczącymi retrospekcjami itd. Zauważyłam, że nauka korzystania z różnych, bezlekowych strategii pomaga minimalizować ilość przyjmowanych leków, albo wręcz wyeliminować potrzebę ich zażywania.

6. Zdobytą wiedzę o lekach. Łatwo być onieśmiałym przez te wszystkie wielkie słowa i techniczny żargon, którego zwykle używa się wobec leków psychotropowych. Jest jednak kilka sposobów, by sobie z tym poradzić i zdobyć informacje o lekach. Ja zawsze uważnie słucham psychiatry, gdy mówi o lekach, które mi przepisuje.

Zazwyczaj te informacje są niewystarczające. Dobrym źródłem wiedzy są rozmowy z innymi pacjentami, którzy przyjmują podobne leki. Być może zapytanie aptekarza o te leki

jest najprostszym rozwiązaniem. Chodzi o ich działanie oraz niepożądane efekty uboczne. Czytając uważnie ulotkę umieszczoną w opakowaniu również wzbogacisz swą wiedzę. Możesz pójść do biblioteki i zajrzeć do słownika leków. Jest również sporo dobrych książek na ten temat.

## STRATEGIA II

### „NAUCZ SIĘ MYŚLEĆ INACZEJ O SOBIE SAMYM”

1. Zaufaj sobie. Wiesz o sobie więcej niż psychiatra może kiedykolwiek się dowiedzieć. Zaufaj sobie i swym odczuciom. Czasem miałam trudności w zaufaniu sobie, gdy mówiono mi, że to co czuję, myślę lub odbieram jest nienormalne, szalone. Częścią wyzdrowienia jest nauka ponownego zaufania sobie. Nawet podczas mego najbardziej szalonego okresu pozostało we mnie to jądro prawdy mego całego życiowego doświadczenia. Jeśli odczuwasz niepożądane efekty działania leków, jak apatia, zaparcia, osłabienie, wygaśnięcie pociągu seksualnego, podwójne widzenie, zaufaj sobie i swoim odczuciom. Nie pozwól innym, by ci mówili, że takie wrażenia są jedynie w twojej głowie. Sprawdź je pytając aptekarza albo przyjaciół, którzy używają tych leków. Sprawdź w słowniku leków lub internecie. Wydaje się bowiem, że nie jesteś pierwszą osobą przeżywającą podobne odczucia będące efektem ubocznym działania leków.

2. To jest Twoje wyzdrowienie. Zbyt często słyszę pacjentów mówiących „Dzięki lekom czuję się lepiej.” Nie oddawaj całego kredytu zaufania chemii. Nawet jeśli wydaje ci się, że leki Ci pomagają, popatrz na te wszystkie rzeczy, które muszą zostać zrobione byś czuł się dobrze i by tak pozostało. Leki mogą czasem otworzyć drzwi, ale to od odwagi ludzkiej istoty zależy przekroczenie progu i zbudowanie nowego życia.

3. Twoje pytania są WAŻNE. Każdy, kto przyjmował leki psychotropowe pewien okres czasu stawiał podobne WAŻNE pytania:

- \* Kim byłbym naprawdę, gdybym nie przyjmował tych leków?
- \* Jak wygląda dziś to moje prawdziwe ja?
- \* Czy warto brać leki?
- \* Czy są jakieś bezlekowe metody, których mogę się nauczyć by zredukować symptomy zamiast brać wciąż leki?
- \* Czy potrzeba brania leków zmieni się z upływem czasu?
- \* Czy moja „późna dyskineza”(np. drżenie rąk i nóg) jest wynikiem przyjmowania neuroleptyków?
- \* Nie ma długoterminowych badań leków, które przyjmuję. Czy ryzykuję? Czy chcę ponosić ryzyko braku wiedzy o efektach tak długiego przyjmowania leków? \*Czy jestem uzależniony od leków?
- \* Czy długotrwałe przyjmowanie leków ma wpływ na osłabienie mej pamięci i czy to one obniżają funkcje mego myślenia?

Nie ma nic nienormalnego w stawianiu takich pytań! Niestety większość profesjonalistów leczenia psychiatrycznego przyznaje, że takie pytania nie są oczekiwane. System zorientowany na wyzdrowienie powinien posiadać centra detoksykacji (odtruwania) oraz inne niezbędne wspierające środki, by ludzie mogli planować racjonalnie odstawianie leków i zaczęli odpowiadać na stawiane sobie ważne pytania.

## STRATEGIA III

### „MYŚL INACZEJ O PSYCHIATRACH”

1. Większość psychiatrów jest zbyt zajęta, by zadbać o nasze prawdziwe dobro. Myliłby się ktoś sądząc, że większość psychiatrów ma gruntowne rozeznanie w historii choroby

swych pacjentów. W dobie skomercjalizowanej służby zdrowia psychiatrzy mają coraz mniej czasu dla coraz większej liczby pacjentów. Wielu psychiatrów nigdy nie przeczytało pełnego zapisu historii choroby osób, którym przepisują leki. Bardzo niewielu może rozpoznać się w tych wszystkich kombinacjach leków, które przyjmowałaś przez lata i w efektach jakie one wywoływały. Świadoma jakie to ważne, sama notowałam nazwy leków, które przyjmowałam przez lata, na jakie symptomy miały pomóc, w jakich dawkach i jak długo je brałam. Za każdym razem, gdy psychiatra sugerował mi nowy lek lub zmieniał dawkę, sprawdzałam czy aby już go nie brałam. Nie chciałam powtarzać nieefektywnej lub szkodliwej terapii.

2. Psychiatrzy często mają sprzeczne interesy. Zbyt uspokajające jest myślenie, że psychiatrzy służą wyłącznie naszym osobistym interesom. Wielu psychiatrów żali się na sprzeczne interesy rozrywające spokój ich praktyki. Na przykład jeśli chodzi o psychiatrę, który współpracuje z firmą farmaceutyczną, wydaje się ważne zapytać go o to. Niektórzy psychiatrzy otrzymują gratyfikacje od firm farmaceutycznych zalecających im przepisywanie określonych leków w miejsce innych „droższych”. Jeśli tak jest, chciałabym o tym wiedzieć.

3. Czasem psychiatra się myli. Większość psychiatrów nie zachęca nas do poszukiwania opinii innych lekarzy dotyczących diagnozy, leków lub samej kuracji. Zawsze możesz o to zabiegać, jeśli wydaje ci się to wskazane. Może to wymagać od ciebie sporego wysiłku, telefonicznych rozmów lub pomocy zaprzyjaźnionego adwokata, lecz powinno to być wykonane, a Ty jesteś tego wart!

4. Psychiatrzy nie są ekspertami od wszystkiego! Większość psychiatrów wierzy w prymat biologii. Większość z nich ma też mechanistyczny i materialistyczny pogląd na świat. Tym samym jest wielka szansa, że Ty-zdiagnozowany jako chory psychicznie- zostaniesz źle zrozumiany, gdy opowiesz swojemu psychiatrze o ekstatycznych doświadczeniach duchowych, mistycznych przeżyciach, nieprawdopodobnych fizycznych możliwościach itp. Może to być odebrane jako szalone lub symptomatyczne. Jedyną drogą zachowania swej mocy (sprawczości), jest sprawowanie kontroli nad tym, co powiesz psychiatrze, a co zatrzymasz dla siebie. Spotkanie z psychiatrą nie musi być spowiedzią! Mów o mistycyzmie z doświadczonym mistycznie, z fizykami rozmawiaj o telepatii itp.