

Podpora, kterou lidé někdy považují za užitečnou na cestě vysazování psychiatrických léků



Příklady některých druhů podpory, kterou mnoho lidí na cestě z psychiatrických léků shledalo užitečnou.

Praktická a logistická podpora

Pokud se během snižování věci stanou náročnými, velkou úlevu může poskytnout osoba nebo osoby, na které je možné se obrátit a které pomohou se základními pochůzkami, domácími pracemi, úkoly, zastoupením v práci nebo s jinými povinnostmi. Například u některých lidí dochází k abstinčním příznakům, které ztěžují řízení nebo jízdu přeplněnými prostředky nebo na neznámá místa. Může velmi pomoci vědět, že se mohou obrátit na člena rodiny nebo přítele, aby jim s pochůzkou pomohli.

Podpora při nastavení snižování

Váš proces snižovací léku bude pravděpodobně vyžadovat výpočty, použití tabulky nebo jemné motorické dovednosti. Pokud jde o oblasti, se kterými se potýkáte, zmírnit stres může někdo, kdo vám pomůže.

Zástupce

Někdy, ne vždy, je během snižování léků pro lidi obtížné nebo dokonce bolestivé absolvovat schůzky s předepisujícími lékaři, terapeuti, právníky a dalšími profesionály. Zejména pokud mají setkání s některým z výše uvedených typů lidí negativní historii. Může být užitečné mít člena rodiny nebo přítele, který je ochotný a schopný jít s vámi na vaše schůzky, psát si poznámky a v případě potřeby vám může pomoci vyjádřit vaše touhy a rozhodnutí.

Společenství s dalšími lidmi, kteří vysazují

Mnoho lidí zjistilo, že bylo nezbytné mít pocit sounáležitosti s jinými lidmi, kteří snižují nebo již vysadili psychiatrické léky, aby tím sami prošli. Tyto vztahy mohou být životně důležitými pro ověření vašich zkušeností s vysazováním, získání ubezpečení, že budete v pořádku. A co je nejdůležitější, dávají naději, že se to zlepší. Protože někdy je nejpozitivnějším důkazem možnosti uzdravení právě přítomnost někoho, kdo to skutečně dokázal a z psychiatrických léků se zotavil. Ať už jde o někoho, s kým si pravidelně dopisujete nebo skypujete, nebo o někoho žijícího ve vašem okolí, se kterým si můžete dát čaj nebo vyjít na procházku. Přítomnost těchto souputníků může představovat obrovský rozdíl.

Neutuchající emocionální a morální podpora „nevysazujících“

Kromě sdílení silného pocitu sounáležitosti s jinými lidmi na cestě vysazováním, je pro mnoho lidí nezbytné dostávat neustálé emocionální ujišťování a podporu od členů rodiny nebo přátel. Ti sice sami neprocházejí vysazováním, ale chápou a vnímají i pro sebe sledování tohoto procesu jako cennou zkušenost. S ohledem na

zvýšenou úroveň citlivosti a emocí, které mohou na cestě vysazováním vyvstávat, vám jednoduché, spolehlivé emocionální a morální podněty od blízkých lidí často pomohou zůstat více zakotvení a soustředění.

Krizové plánování a podpora

Během odvykací cesty se někteří lidé (typicky ti, kteří snižují příliš rychle než zvládne jejich centrální nervový systém) ocitnou uprostřed takové temnoty a bolesti, že jsou přesvědčeni, že z toho není cesta ven, že je vše ztraceno, že jsou „permanentně vyřízeni“. I když pečlivá příprava a odpovědné snižování významně zmenšují možnost, že se krize objeví, může být užitečné vytvořit si před snižováním krizový plán, který stanoví, co chcete a co nechcete, pokud se ocitnete v temnotě. Sdílení nebo jen vytvoření takového plánu s lidmi, kterým důvěřujete a kteří budou podporovat a respektovat vaše přání, může samo o sobě přinést pocit jistoty a úlevu.