

Je podpůrná síť užitečná?



Jak lidé ze svépomocné komunity budují silnou podpůrnou síť pro cestu vysazování psychiatrických léků

Zeptáte-li se lidí ze svépomocné komunity, co bylo jádrem jejich úspěšné cesty ven z psychiatrických léků, významné procento odpoví, že důležitým kouskem skládačky byla podpůrná síť soucitných, přijímajících a chápajících lidí. Doporučujeme vám přečíst **Krok 5 Vytvoření podpůrné sítě** ve vašem Průvodci-Společnickovi, kde zkoumáme, co „podpora“ znamená pro různé lidi v různých situacích.

Vybudování takové „lidské infrastruktury“ ještě před začátkem snižování nemusí být snadné a často to vyžaduje nějakou praktickou práci.

Lidé z komunity tvrdí, že následující tipy jim pomohly při promýšlení, co pro ně „podpora“ znamená a neznámá, jaké typy podpůrné sítě by stálo za to zkusit vybudovat, aby byly založeny na jejich osobních potřebách a preferencích, a jaké kroky učinit, aby měli silnější podpůrnou síť.

Předtím než začli stavět nebo posilovat svoji podpůrnou síť, ujistili se, že jsou **dobře informováni o psychiatrických lécích a jejich vysazování**. Mohli tak lidem kolem dokázat, že věnovali čas a péči průzkumu, přemýšlení, přípravě a plánování té co možná nejbezpečnější vysazovací cesty.

Mnoho lidí zjistilo, že myšlenka „vysazení medikace“ je pro jejich rodinu a přátele „ožehavé téma“, které v nich může vzbuzovat strach, obavy a možná paniku. Obzvláště v případě lidí, kteří již byli svědky „neúspěšného“ pokusu o vysazení psychiatrických léků v minulosti. Lidé z komunity si uvědomili si, jak velmi důležité bylo, že si **sami dopřáli čas pečlivě a zevrubně udělat přípravný průzkum, promýšlení a plánování předtím, než vystavili kohokoli svým plánům**. Čím jasnější byly jejich důvody pro snahu vysadit, čím více si uvědomovali, co to může znamenat a čím bezpečněji a odpovědněji chtěli postupovat, tím schopnější byli „představit projekt“ ostatním.

Kromě toho může každému pomoci i dopřát si čas k úvaze, co mohlo způsobit předchozí neúspěchy ve vysazování. Například rychlost snižování byla příliš vysoká a/nebo existovalo příliš mnoho jiných okolních vlivů. Může to pomoci cítit se pevnější v kramflecích pro posun vpřed.

Dalším osvědčeným faktorem se ukázalo **oprášení nástrojů a strategií již v těžkých časech požívaných**. A také rozšíření jejich repertoáru. Mnoho lidí totiž přišlo na to, že čím více měli strategií a technik pro zvládnání obtížných situací (například praktikování meditace, požívání potravin více spojených s jejich tělesnými potře-

bami, více cvičení), o to pohodlněji a sebevědoměji se cítili.

Používat vlastní síly a schopnosti a uvědomovat si význam vzájemné pomoci

Pro mnoho lidí zvažujících rozhodnutí vysadit psychiatrické léky jde o děsivý proces plný nejistoty, obav a strachu. Takové pocity mohou pochopitelně zabírat mnoho duševního a emocionálního prostoru. Někdy až tolik, že potlačí přiznání si síly a moci, kterou má každý z nás v sobě, když čelí velkému neznámu. Zároveň tak mohou tyto strachy a nejistoty ubrat na významu tomu, co může jedna osoba nabídnout druhým.

Mnoho lidí z komunity říká, že zůstat si vědomi schopností a dovedností v nich samých, bylo důležitou součástí jejich cesty vysazováním. Tyto schopnosti jim nejen pomohly lépe zvládat cestu vpřed, ale mohly pomoci i lidem okolo, kteří vedli své vlastní bitvy. Lidé ze svépomocné komunity pro vysazování psychiatrických léků při promýšlení typů podpory, které chtěli nebo potřebovali, zjistili, že tento proces jim na oplátku pomohl zůstat ve spojení s bohatstvím uvnitř jich samých, které může zároveň podpořit někoho jiného.

V podstatě jde o typ podpory vzájemného dávání a získávání, než jen o jednosměrnou cestu, kde jedna osoba vždy dává a další vždy přijímá. Vytvořením podpůrné sítě pro vysazování založené na vzájemné pomoci nejen pravděpodobněji zůstaneme spojení s úžasnou silou, kterou máme v sobě, ale naše podpůrná síť bude o to udržitelnější, smysluplnější a cennější pro všechny zúčastněné. Navíc mnoho lidí (včetně nás ve svépomocné komunitě) zjistilo, že není lepší způsob jak projít těžkými časy, než vystoupit ze sebe sama a být k dispozici někomu jinému!

Proaktivní nastavení hranic, stanovení podmínek, zvážení potřeb a limitů každé zapojené osoby a promýšlení krizových plánů činí podpůrnou síť dlouhodobě udržitelnější

Mnoho lidí shledává užitečným se před zahájením snižování sejit s podpůrným týmem na vytvoření jasného plánu, který vychází z osobních hranic, omezení, podmínek a potřeb každé zapojené osoby. To může týmu pomoci cítit se sjednocenějším, na stejné lodi, vzájemně se respektujícím a dokonce podněcovat k pohybu vpřed. Funguje to nejlépe v „komunitě vzájemné pomoci“ lidí, ve které se každý těší jak poskytování tak získávání podpory. Bylo vyzpozorováno, že společné setkání pomohlo v nastavení parametrů pomoci jednotlivých členů týmu. Krom toho je možné zapracovat do plánu i nápady ostatních, jak pomoci předcházet rozvoji krize či jak zvládnout krizi, když se objeví. Zvážení všech těchto faktorů může pomoci vyhnout se nebo minimalizovat napětí a konflikt na cestě snižováním, které by mohly jinak vzniknout díky různým pohledům a názorům. Podpůrná síť bude pravděpodobně udržitelná a vzájemně prospěšná, pokud se vše jasně a jednoduše nastaví předem.

Lidé z komunity shledali užitečnými faktory jako:

- Časová dostupnost a omezení (Jaké časové rozpětí pro setkání bude pro každého nejlépe fungovat? Jak dalece předem je potřeba setkání plánovat?)
- Udržitelnost (Co každá osoba očekává, že bude potřebovat, aby se vyhnula pocitu ublížení, naštvání a vyhoření?)
- Komfortní zóny a hranice (Kde jsou osobní hranice, které každá osoba vytyčuje emocionálně, duševně, psychicky atd. Například určití lidé se mohou cítit úplně pohodlně v pozici tichého opěrného ramene, ale je pro ně příliš těžké hovořit, zvláště o temných nebo znepokojivých myšlenkách.)
- Komunikace (Jaká je optimální frekvence, prostředky a metody komunikace pro každou osobu: Telefon? Text? Email? Tváří v tvář? A co může vést k jejich frustraci nebo vyhoření?)
- Zlomové body (Jaké potřeby, nároky, chování a činnosti jsou nejen nevitány pro každou osobu ze sítě podpory, ale pravděpodobně by vedly ke konci poskytování podpory?)
- Varovné signály (Jaké chování, činnosti nebo jiné pozorovatelné faktory by mohly být znamením, že osoba vysazující psychiatrické léky nebo kdokoli jiný v podpůrné síti se může dostávat na temné zcestí? Například ztráta spánku, přejídání, zvýšená paranoia, pití alkoholu a podobně. Vytvoření seznamu takových „červených praporek“ může pomoci každému zůstat na stejné lodi.)
- Zmírnění krize (Jestliže se uvedené varovné signály a červené praporky objeví, co může být zavčasu uděláno, aby se předešlo jejich rozvoji?)

- Plánování krize (Jestliže krize udeří v plné síle (ať již pro osobu vysazovací psychiatrické léky nebo pro kohokoliv jiného), co by mohlo pomoci? Co by zcela jistě ublížilo? Jak by si každá z osob přála, aby podpůrná síť reagovala?)

Lidé shledali užitečným si to vše zapsat a vytvořit tak sdílený “živý dokument”, na který může být každý z podpůrné sítě kdykoli odkázán a upravovat ho dle potřeby.

Je důležité si uvědomovat, že každý je na své vlastní cestě poznání a objevování, zvláště v souvislosti s psychiatrickými léky a jejich vysazováním

Mnoho lidí zjistilo, že původně nepodporující členové rodiny a přátelé změnili svůj přístup, jakmile měli šanci se dobře informovat o tom, co je známo o bezpečnosti a účinnosti psychiatrických léků, o vlivu, který mohou psychiatrické léky mít na mozek a tělo a o záležitostech spojených s vysazováním psychiatrických léků, ale že taková zjištění a porozumění mohou někdy vyžadovat čas.

Mnoho lidí z komunity shledalo užitečným připomínat si „velikost“ těchto záležitostí a jejich odlišnost od běžných představ. Pro mnoho lidí (včetně nás z komunity) představuje ochota najít vůli k opuštění pevně zakořeněných přesvědčení a poskytnutí prostoru neznámým idejím, které jsou v rozporu s tím, čemu jsme hluboce věřili, skutečný převrat. Změny se ne vždy dějí přes noc! Skutečně, lidé ze svépomocné komunity tvrdí, že jakkoli oni sami chtěli být pochopeni a respektováni, zjistili, že je přitom obzvláště důležité být laskavý, trpělivý, chápatelivý a soucitný s lidmi okolo. Oni sami totiž také mohou procházet procesem jejich vlastního boje s opuštěním hluboce zakořeněných přesvědčení o psychiatrických lécích a vysazování. A je jasné že pro lidi v procesu vysazování může být obtížné a zneschopňující narážet na tvrdý odpor a kritiku od lidí kolem nich. Veškerá komunikace se pak často rozpadá.

Lidé z komunity zjistili, že je také vhodné a nápomocné vést hlubší debatu s blízkými lidmi, u nichž doufají, že by se mohli stát součástí jejich podpůrné sítě. Požádat je, zde by byli ochotni si o problematice něco přečíst a pak o tom společně diskutovat. Například se prokázalo užitečným zkoumat zdroje, které boří známé „pravdy“ ohledně bezpečnosti a účinnosti psychiatrických léků.

Povzbuzování členů rodiny, přátel a jiných podporujících osob k tomu, aby našli a spojili se s lidmi, kteří podporovali své milované a přátele při snižování psychiatrických léčiv

Člověk, který snižuje, není tím jediným, kdo se vydává na cestu vysazování. V jistém smyslu to jsou i lidé jim blízcí. Osvědčilo se, že když nastane ten správný čas, může být užitečné své blízké podněcovat, aby vyhledali a spojili se s jinými lidmi, kteří mají zkušenost s něčí podporou na cestě vysazováním. Koneckonců podporující také často potřebují nějakou vzájemnou pomoc, podporu a vedení.

Mnozí rodinní příslušníci a přátelé shledali nedocenitelným spojením se s jinými rodinnými příslušníky a přáteli lidí na cestě vysazováním. Zjistili tak, co pomáhá, co ne a jak pečovat o sebe sama coby podporovatele.