

Udržování dobrého vztahu s předepisujícím lékařem během vysazování psychiatrických léků



Máte potíže s udržováním dobrého spolupracujícího vztahu s vaším předepisujícím lékařem během vysazování? Nechce se vám otevřeně mluvit o svých skutečných pocitech a přáních ohledně velikosti dávek vaší medikace?

Zde je ukázka přístupů a strategií, které lidí ze svépomocné komunity pro vysazování psychiatrických léků v takové situaci vyzkoušeli.

- Snaží se snížit obavy svých ošetřujících lékařů a získat jejich důvěru.
- Vytváří si podpůrnou síť. Mohou pak ujistit lékaře, že kolem sebe mají jiné lidi, na které se mohou v případě potíží obrátit.
- Informují lékaře o dalších aktivitách, které vyvíjejí pro zlepšení své celkové kondice, jako je cvičení, meditace, lepší výživa, trávení času s přáteli apod.
- Berou v úvahu, že některé věci, které za přítomnosti svého lékaře říkají nebo dělají, mohou ve skutečnosti chvílemi vyvolat úzkost nebo obavy o jejich stav. Kladou si otázku, jak by se mohli svému lékaři prezentovat vyváženěji a vyrovnaněji.
- Nesnaží se to všechno „zvládnout za jeden den“. Pokud je jejich lékař v minulosti viděl procházet dramatickými vzestupy a pády, bude pochopitelně trvat více než jedno sezení, než bude jejich lékař přesvědčen, že směr, kterým se ubírají, je vhodný.
- Svým lékařům sdělují, že si přejí snížit nebo vysadit svou medikaci a uvedou své důvody, ačkoli vědí, že zpočátku budou čelit neschválení a nesouhlasu.
- Otevřeně a s empatií naslouchají reakcím svého lékaře a jeho obavám, aby mohli promyšleně reagovat a uvést jejich důvody, proč chtějí vysadit medikaci.
- Své důvody pečlivě vysvětlují. Zdůrazňují množství času a úsilí, které vložili do zkoumání, promýšlení, zvažování pro a proti a pečlivému plánování svého snižování, aby jejich lékař viděl, že nedělají zbrklé nebo špatně promyšlené rozhodnutí.
- O svých přáních diskutují se svým lékařem v průběhu řady schůzek ještě před tím, než skutečně začnou snižovat. Jde o to, aby jejich lékař této myšlence přivykl a měl pocit, že jeho vlastní profesní obavy byly vyslyšeny a vzaty v úvahu.
- Dbají na to, aby pečlivě zvážili možné riziko, že budou během snižování násilně medikováni nebo hospitalizováni a žádají svého lékaře, aby s nimi společně vypracoval plán řešení případných problémů, které by se mohly na cestě vysazováním objevit.
- Pokud dospějí k závěru, že jejich vztah k ošetřujícímu lékaři není příliš dobrý, rozhodnou se začít snižovat bez jeho vědomí a vyhledají jinou odbornou pomoc.

- Pečlivě promýšlejí možné negativní důsledky či dopady zatajování či neupřímnosti vůči svému lékaři ohledně tak důležité věci. Mohlo by to totiž stávající vztah ještě zhoršit. Lide z komunity sdílí názor, že je důležité pečlivě promyslet rozhodnutí o „tajném“ snižování a zvážit možné důsledky. Co když budou „přistiženi při činu“? Co když budou „odmítnuti“ jako pacient, násilím hospitalizováni nebo násilně medikováni? Kromě toho je důležité přijmout fakt, že pokud rodinní příslušníci nebo jiní blízcí vědí o snižovacím plánu a nepodporují ho, mohou v případě vzniklých potíží informovat ošetřujícího lékaře nebo dokonce zavolat záchrannou službu.
- Vyhledávají a snaží se vybudovat spolupracující vztah s novým ošetřujícím lékařem, který má větší povědomí o snižování a podporuje samostatnost svých pacientů. Při výběru nového odborníka zvažují celé spektrum možností: psychiatři, rodinní lékaři, další typy lékařů a praktické sestry. (V některých státech USA mají právo předepisovat léky i někteří psychologové.) Mohou hledat zejména lékaře, který má zájem o doplňkovou, holistickou nebo integrační medicínu.
- Snaží se najít podpůrné farmaceuty nebo jiné odborníky v oblasti léčiv, s nimiž se mohou v případě potřeby poradit.
- Zjistí si, které formy psychiatrických léků nelze bezpečně snižovat a je třeba je s pomocí ošetřujícího lékaře změnit. Dbají na to, aby byla tato nezbytná změna provedena ještě před zahájením snižování.
- Vyhledávají kdekoli praktické tipy a souputníky, neboť se většina lidí bez nějaké podpory při snižování jen těžko obejde.