

Důležitost pohybu a cvičení během vysazování psychiatrických léků



Prakticky všechna psychiatrická léčiva jsou v podstatě toxiny. Nejedná se o živiny nebo látky, které se přirozeně vyskytují v těle, ale o chemikálie, které narušují a mění přirozené funkce těla a které musí tělo neustále zpracovávat a odstraňovat, aby zabránilo hromadění nebezpečných úrovní toxicity. (Jedinou moderní výjimkou je lithium, což je přírodní sůl. Ačkoli úroveň, kterou je lithium obvykle předepisováno pro psychiatrické účely, je tak nebezpečná, že vyžaduje téměř konstantní monitorování.)

Z tohoto důvodu je snižování psychiatrických léčiv v zásadě procesem detoxikace a hojení. Syntetické chemikálie, které jsou neustále přítomny v mozku a těle (v případě mnohých z nás po dlouhou dobu) se pomalu odstraňují. V průběhu musí různé části těla, jako jsou játra, ledviny, kůže, tlusté střevo a lymfatický systém tvrdě pracovat, aby pomohly tyto toxiny odstranit a zahájit proces fyzického a neurologického hojení a zotavení.

Je všeobecně známo, že pohyb těla pomocí cvičení pomáhá stimulovat srdeční frekvenci, rozpohybovává lymfy, podporuje cirkulaci krve, zlepšuje funkci jater a napomáhá trávení. To vše jsou nástroje pro efektivní, přirozené detoxikační procesy. Není tedy divu, že pro mnoho lidí ve svépomocné komunitě bylo udržení nebo zvýšení úrovně fyzické aktivity během vysazování obrovským přínosem. Existují různé druhy pohybu, o nichž je známo, že při nich detoxikační proces funguje obzvláště dobře, přičemž každý z nich zahrnuje různé přístupy k používání **dechu, svalů a energie**.

Jeden z běžných způsobů dělení cvičení je následující:

- **Síla:** Cvičení založená na síle (někdy nazývaná „anaerobní cvičení“) zahrnují krátké aktivity zaměřené především na budování svalové síly, rychlosti a síly. Příklady zahrnují sprint, posilování a vzpírání.
- **Vytrvalost:** Vytrvalostní cvičení (nazývaná také „aerobní cvičení“ nebo „kardiovaskulární cvičení“) jsou déle trvající cvičení, která zvyšují srdeční frekvenci, plicní funkce a průtok krve. Příklady zahrnují jogging, cyklistiku, plavání, tanec nebo dokonce „běžné“ aktivity, jako je práce na zahradě.
- **Flexibilita a rovnováha:** Cvičení flexibility a rovnováhy se primárně zaměřují na zvýšení pružnosti. Působí na napětí a pružnost svalů a šlach, stimulují vnitřní orgány a žlázy a zlepšují držení těla prostřednictvím budování síly ve střední „jádrové“ oblasti. Příklady zahrnují hatha jógu, pilates, tai chi a strečink.

Obecně se má za to, že dobré vyvážení různých typů aktivit je pro celkovou pohodu optimální. Vzhledem k nesmírně odlišným způsobům, jakým lidská těla reagují na vysazování psychiatrických léků, je klíčové si najít osobní typ cvičení, které je v souladu s vaší vlastní léčebnou cestou. V opačném případě existuje riziko, že cvičení může spíše vyvolávat než potlačovat stresory a traumata ve vašem těle. Například někteří lidé, kteří

snižovali nebo snižují psychiatrická léčiva (zejména ti, kteří to udělali příliš rychle), zjistili, že jakýkoli druh cvičení založeného na síle nebo vytrvalosti, třeba jen zdolání jednoho schodiště, může vyvolat reakce těla typu „boj nebo útek“. Takže se nakonec po cvičení cítí mnohem hůř než dříve. Existuje celá řada fyziologických důvodů, proč k tomu může dojít, včetně skutečnosti, že neurotransmitterové systémy podílející se na regulaci stresu se mohou psychiatrickými léky narušit. V takových případech lidé naslouchají svému tělu a zaměřují se na nalezení jemnějších způsobů pohybu. Například cvičí jemnou jógu, tai chi nebo chůzi s uvědoměným pozorováním a vnímáním okolí (mindful walking). Ačkoli to nemusí vyžadovat tolik energie jako třeba jogging, stále to pomáhá tělu maximalizovat jeho přirozené detoxikační a hojivé procesy.

Na druhou stranu někteří lidé zjistí, že nutně potřebují energické a dokonce neuvěřitelně intenzivní cvičení, které jim pomůže uvolnit napětí a stres v jejich těle během snižování. Za těchto okolností nemusí být mírnější formy cvičení užitečné, dokonce mohou vyvolávat úzkost. Tito lidé potřebují například intenzivní hodinu na běžícím pásu, na kole nebo na veslařském trenažéru.

Mnohé z nás během snižování povzbuzovaly experimenty s typy cvičení, ať už ze zvědavosti nebo otevřenosti. Přičemž jsme věnovali pozornost zprávám našich těl. Cílem experimentů je získat dobrý přehled, jak různé typy cvičení ovlivňují další oblasti našeho zdraví a pohody, jako například:

- Kvalitu spánku
- Chuť
- Útroby, zažívání a močový měchýř
- Duševní a emocionální změny
- Sexuální funkci a sexualitu
- Kognitivní funkce, soustředění, paměť a komunikační schopnosti
- Úroveň energie
- Celkové zdraví a imunitní funkce
- Hormonální nebo reprodukční funkce (ačkoli tyto a jim podobné faktory potřebují odborné testy ke zjištění, zda se nějaké efekty objevily)

Pokud jsme byli na každém kroku citliví a trpěliví, našli jsme si cestu k pěstování našich vlastních aktivit, která je v souladu s našimi osobními potřebami a situací. Také jsme zjistili, že se tyto potřeby v průběhu času snižování a údravy mění. Pokud budete na proces hledání vhodného cvičení pohlížet jako na příležitost znovu poznat své tělo, stane se smysluplnějším a bude v souladu s vaší celkovým návratem k sobě samým.