

## Časté symptomy při vysazování, tipy na péči o sebe a úzdravu



Pokud jste uprostřed procesu vysazování psychiatrických léků, možná uvítáte přehled symptomů, se kterými se potýkali lidé z komunity při snižování a tipy, jak jim čelili. Ačkoli seznam symptomů nemůže být úplně kompletní, čítá ty nejčastěji se vyskytující projevy. Doufáme, že vám budou užitečné tipy, jak se s nimi lidé z komunity vyrovnávali a jejich informace o neklinických, nezdravotnických a „selsko-rozumových“ metodách, které někteří používali.

*UPOZORNĚNÍ: Symptomy a techniky, které jsou zde uvedeny, mají za cíl poskytnout obecné informace a prohloubit porozumění. Během vysazování se však mohou objevit vážné zdravotní problémy, které se zde uvedeným symptomům podobají, vysazování jako takové může někdy způsobit vážné fyzické problémy. Pokud na sobě zaznamenáte fyzické zdravotní problémy, které vás znepokojí, je důležité, abyste se poradili s lékařem.*

### Symptomy při vysazování od A do Z

#### **Abnormální chůze**

Nestabilní chůze způsobující problémy s udržením rovnováhy.

Pocit, že se země pod nohama pohybuje.

#### **Agresivita**

Pocit potřeby hádky, konfrontace a vztek

Pocit nepřátelství i bez provokace

Pocit „nastartovanosti“

#### **Agitovanost**

(viz také *Akatizie*)

Neklid, neschopnost setrvat na jednom místě

Netrpělivost, neschopnost zůstat v klidu

Potřeba neustále se pohybovat

#### **Agorafobie**

Strach z míst nebo situací, ze kterých lze těžko uniknout.

Strach z otevřených prostor a pobytu venku, časté zůstávání zavření doma

Strach z panických záchvatů nebo jiných nepříjemných zážitků v neznámém prostoru

Strach z cestování veřejnými dopravními prostředky

### **Akatizie**

Mírné, střední nebo těžké vnitřní rozrušení nebo neklid, které může být doprovázeno mírným až extrémním strachem.

Pocity vnitřního „lechtání“ nebo „křiku“

... jako by byly mé vnitřnosti stlačené .

... jako by se mi po těle plazil jedovatý břečťan a nemůžu se poškrábat.

Neustálé nutkání k pohybování končetinami nebo celým tělem, včetně kroucení se, přecházení nebo pohupování

... chce se mi vyletět z kůže.

Pocit vibrací uvnitř těla

Pocit, že pod kůží leze hmyz.

Pocit totálního uvěznění v těle, což často vede k těžké panice, zoufalství nebo beznaději.

### *Co je akatizie?*

Akatizie je obecně definována jako pocit vnitřního neklidu a potřeby neustále se pohybovat. Intenzita se může pohybovat od pocitu nepříjemného obtěžování až po pocit naprosto nesnesitelného uvězení v těle. Může to být způsobeno jak užíváním psychiatrického léku, zejména po zahájení užívání nového léku, tak zvýšením či snížením dávky. Shromážděné poznatky uvádějí, že neexistuje rozdíl ve zkušenosti s akatizí, ať probíhá při užívání léku nebo při vysazování. Existuje však rozdíl ve výsledku. Lidé, kteří zažívali akatizii při snižování psychiatrického léku, uvádějí, že časem zmizí, jak se jejich centrální nervový systém z léku uzdravuje.

Akatizie je ve vědecké literatuře dobře zdokumentována coby běžný vedlejší účinek mnoha psychiatrických léčiv. Bohužel se často stává, že když se objeví, zejména během vysazování psychiatrických léčiv, jsou lidem lékařem diagnostikovány nové poruchy, jako je „syndrom neklidných nohou“ nebo „generalizovaná úzkostná porucha“. A jsou jim předepsány nové léky k léčbě těchto nových „poruch“. Obecná moudrost ve svépomocné komunitě říká, že přidání nových léků během vysazování těch původních, může být velmi riskantní. V případě akatizie vyvolané vysazováním to mnoha lidem vlastně může prodloužit abstinenci příznaky a znesnadnit jejich snášení. Zejména to platí pro ty, kteří již mají centrální nervový systém oslabený rychlým snižováním nebo náhlým vysazením léku.

### *Jak dlouho trvá akatizie vyvolaná vysazováním?*

Lidé v komunitě zjistili, že akatizie vyvolaná vysazováním, i ve své nejextrémnější a nejnesnesitelnější variantě, není trvalá a nakonec se vyřeší sama, jakmile má centrální nervový systém člověka dostatek času na restabilizaci. Jak dlouho to bude trvat, je obtížné předvídat a liší se to mezi jednotlivci. Ať je jakkoli děsivé a zneklidňující denně akatizii ustát (někdy každou hodinu, někdy minutu po minutě), věřte, že vaše tělo tvrdě pracuje na uzdravení. Mnoho lidí tvrdí, že mříže tohoto hrozného vězení časem začnou mizet, až se z něho nakonec úplně osvobodíte.

### **Anhedonie**

(viz také *Apatie*)

Neschopnost cítit potěšení, radost nebo štěstí

Neschopnost prožívat dobré emoce

Pocit „zploštění“ nebo otupělosti

Žádná radost při pokusech o aktivity, které byly kdysi příjemné.

### **Anorgasmie**

Neschopnost cítit sexuální potěšení

Neschopnost dosáhnout orgasmu jakýmkoli způsobem ani s jakýmkoli partnerem

**Apatie**

(viz také *Anhedonie*)

Absence jakékoli motivace

Absence zájmu o sebe či druhé

Pocit emoční plochosti, sociálního vyloučení

Chci se zajímat, ale nejsem schopen.

**Ataxie**

(viz také *Problémy s rovnováhou, závrat*)

Problémy s rovnováhou a kontrolou pohybů

Pocit nedostatku koordinace

Pocit podobný jízdě v člunu na moři

Vleže pocit potápění se

Pocit rotace

Mohou být ovlivněny nohy, paže, ruce, prsty, celé tělo i řeč.

Ztráta kontroly nad pohybem těla

**Autoimunitní stavy (nástup)**

Někteří lidé uvádějí během vysazování psychiatrických léků nástup autoimunitních stavů, jako je Hashimotova choroba.

**Blefarospasmus**

(viz také *Škubání, tiky*)

Mimovolní záškuby víčka/víček

Mimovolní mrkání

Může být doprovázeno citlivostí na světlo nebo mhouřením očí.

**Bolest**

Ztuhlost a bolest v celém těle nebo v jeho různých částech

Náhodné, nevysvětlitelné typy bolesti, jako ostré bodnutí, tupá bolest, migrující bolest atd. v různých částech těla a v náhodných časech

Bolesti svalů

Pocit konstantních, tupých bolestí

Pocit, jako by vaše svaly byly přepracované.

*Co je bolest vyvolaná vysazováním?*

Bolest je běžným jevem pro mnoho lidí, kteří vysazují psychiatrické léky, u některých se objevuje v raných fázích vysazování, u jiných později. Obvykle lidé mluví o pálení, mravenčení, křečích, škubání, vystřelování, řezání, bodání, kroucení, migrování, trhání a píchání. Bolest je hlášena jako přerušovaná až konstantní a lze ji zažívat kdekoli na škále mírná až agonizující. Tato bolest je často nepochopena jako příznak a místo toho je různě diagnostikována jako zdravotní stav např. typu fibromyalgie (*pozn. překl. syndrom vyznačující se chronickou, generalizovanou bolestí, která brání v běžné činnosti*). Někteří lidé také mluví o příznacích bolesti, které vypadají jako parestézie (*pozn. překl. porucha cití, může se projevat jako brnění, mravenčení*) nebo neuropatie (*pozn. překl. poruchy periferních nervů*).

**Bolest jazyka**

Pocit pulzující bolesti jazyka

Často se vyskytuje pocit pálení.

**Bolest, pálení nervů**

Bolestivý, pálivý nebo mravenčivý pocit v nervech, zejména v rukou, nohou nebo a pokožce hlavy

Může vést k diagnóze neuropatie.

**Bolesti a pálení kůže na hlavě**

Bolest kůže na hlavě

Pálení, brnění nebo svědění

**Bolesti hlavy**

„Svírání hlavy”

Bolesti hlavy umocněné citlivostí na světlo

Pocit, jako by byla vaše hlava ve svěráku.

Pulzující bolest v hlavě, bolesti hlavy podobné migréně nebo bolest ve spáncích

Bolesti za očima

**Bolesti kloubů, svalů**

Bolest v kloubech a svalech

Pocit artritických kloubů, ztuhlost a bolesti ve svalech

Ve svalech pocit jako po náročném cvičení

Bolest, která by mohla vést k diagnóze „fibromyalgie“.

**Bolest měkkých tkání**

Bolest v tkáních poblíž kloubů

**Bolest v obličeji**

Soustavná nebo občasná bolest v obličeji

**Bolesti zad**

Bolest v dolní, střední, horní části zad, která může někdy migrovat do jiných částí těla.

Bolest v kostrči

Bolest v křížokyčelním kloubu (*pozn. překl. sakroiliakální kloub, přechod mezi kostí křížovou (os sacrum) a kostí kyčelní (os ilium)*)

**Bolest zubů, dásní, úst**

Bolest v zubním nervu nebo ve všech zubních nervech a dásních

Bolest někdy vyzařuje do celé tváře.

Pocit, že máte abscesy v dásních, ale vyšetření to nepotvrzuje.

**Břišní problémy**

(viz také *Nafouknuté břicho*)

Kručení a křeče v břiše

Bolest břicha, která se může pohybovat do jiných částí těla.

Břišní nadýmání a distenze (roztažení nebo rozepětí)

Pocity kroucení nebo dloubání v břiše

Citlivé břicho

***Břišní problémy v souvislosti s vysazováním***

Mnoho lidí uvádí, že během vysazování psychiatrických léků má různé břišní problémy. Předpokládá se, že to částečně pramení z dopadu, který mají léky na neurotransmitery, jež jsou zásadní pro fungování střev. Z tohoto důvodu se mohou objevit problémy spojené se střevy, a to jak při užívání léků, tak i když se z nich tělo snaží uzdravit. Obvykle lidé hlásí, že trpí bolestmi žaludku, citlivostí, křečemi, nadýmáním, distenzí a jinými pocity. Tyto břišní problémy vyvolané vysazováním mohou být přítomny trvale nebo mohou přicházet a odcházet. V některých případech se jeví jako náhodné a nepředvídatelné. V jiných se zdá, že jsou spojeny s požitím konkrétních druhů potravin nebo dokonce s určitou denní dobou. Mnoho lidí hlásí nové nebo velmi zesílené citlivosti na potraviny, chemikálie a další látky, které se zřejmě projevují i v břiše.

### **Citlivost (tělo)**

Pocity bolesti nebo citlivosti v kterékoli části těla, včetně genitálií

### **Citlivost na chemikálie**

Mírné až těžké reakce na chemikálie a rozpouštědla včetně pesticidů, čerstvých nátěrů, nových kobereců, kouře, výfukových plynů, mýdel, šamponů, osvěžovačů vzduchu a čistících prostředků

Reakce mohou nastat po vdechnutí, dotyku nebo požití látek.

Nevolnost nebo bolesti hlavy způsobené silnými chemickými pachy nebo parfěmy

### **Delirium**

Pocit velké zmatenosti a neschopnosti myslet

Bez povědomí o tom, co se kolem děje

Neznalost, kdo jste nebo kde jste

Blábolení, obtížné mluvení nebo řeč, která nedává smysl

### **Depersonalizace**

Pocit, že vaše emoce a myšlenky nejsou skutečné nebo jsou cizí, anebo pocit, že nejste sami sebou.

Změněné vnímání a disociované pocity

Pocit odloučení nebo odpojení od sebe, vaší mysli nebo těla

Pocit vetřelce ve svém vlastním těle

Pocit, že nejste skuteční, že vaše slova, emoce a činy patří někomu jinému.

Pocit, že nejste autentičtí, že předvádíte nebo hraje.

Často se vyskytuje v kombinaci s derealizací (viz *Derealizace*).

### *Co je depersonalizace vyvolaná vysazováním?*

Depersonalizace je běžným příznakem vysazování psychiatrických léků. Obvykle je popisována jako pocit odpojení nebo odpoutání se od sebe samých nebo od svého těla. Můžete se cítit, jako byste se na sebe dívali zvenku bez možnosti kontroly. Nebo jako byste byli divákem svého vlastního života bez spojení se sebou samými. Někteří lidé popisují dokonce pocit, že „herec předvádí váš život“. Pro některé lidi může být tato zkušenost tak dramatická, že se při pohledu do zrcadla nepoznávají nebo nerozeznají svůj vlastní hlas. V komunitě často slyšíme, jak lidé mluví o „DP / DR“, takže se jeví, že zkušenost s depersonalizací často jde ruku v ruce s derealizací.

### **Depresivní nálada**

Špatná, ponurá nálada

Zploštění

Bez motivace a naděje

Pocit, že musíte mít kromě příznaku ze snižování „těžkou depresi“, protože vaše emoční bolest je tak obrovská.

### **Derealizace**

Pocit, že vaše okolí není skutečné, jako byste žili ve snu nebo v bublině.

Pocit, že kolem vás není nic skutečného.

Vaše okolí je ponuré, bez života a barvy, ploché.

Pocit, že jste odděleni nebo odpojení od světa kolem vás, jako by vás oddělovala skleněná stěna nebo bublina.

Pocit, že okolní prostředí je daleko.

Cítíte se ve snovém stavu, neskutečně.

Často prožíváno spolu s pocitem, že vy sami nejste skuteční (viz také *Depersonalizace*).

### **Děs**

Pocit extrémního strachu překonávajícího vše, co jste zažili před vysazováním.

Absolutní hrůza a děs

Drtivý pocit blížící se zkázy

### *Co je to děs vyvolaný vysazováním?*

Děs je běžný jev u mnoha lidí vysazujících psychiatrické léky. Obvykle se projevuje jako ohromující pocit extrémního strachu, někdy dokonce doprovázený třesem nebo chvěním. Někteří lidé to popisují jako „být sevřen a držen v mentální mučírně“, „úplně mimořádná hrůza“, „jako bych umíral“. V tomto stavu jsou dokonce i základní záležitosti popisovány jako zdrcující.

### **Dyspepsie**

Špatné trávení, žaludeční potíže

Pocit nafouknutosti, často doprovázený pálením žáhy, říháním a refluxem

Pocit plnosti i po malé dávce jídla

### **Dysfagie**

Problémy s polykáním

Bolest nebo nepohodlí při polykání

### **Elektromagnetická přecitlivělost**

Přehnaná citlivost na elektromagnetická zařízení nebo signály (například, když držíte mobilní telefon u hlavy, cítíte pálení, brnění, vířící bolest atd.)

### **Emoční otupělost**

Neschopnost cítit emoce, ať už pozitivní nebo negativní

Odpojení od autentických pocitů

Plochosť a otupělost

### **Endokrinní problémy**

Otékání prsou

Ztráta menstruačního cyklu

Hypothyreóza (zpomalení činnosti štítné žlázy)

Zvýšená hladiny kortizolu

Zvýšená hladiny prolaktinu

Další abnormální výsledky hormonálních testů

### **Extrémní žízeň**

Pocit extrémní žízně

Nadměrné pití vody kvůli neuhasitelné žízni

### **Falešné pocity pohybu (zkreslené vnímání)**

(viz také *Ataxie*)

Pocit, že se vaše tělo pohybuje, i když tomu tak není.

Vleže se cítíte, jako byste se potápěli.

### **Fascikulace**

Mimovolní záškuby svalů

Mimovolní škubání ve svalech nebo kontrakce pociťované pod kůží

### **Fekální inkontinence**

Ztráta schopnosti ovládat střeva, mimovolní vyprázdňování

### **Fotosezitivita**

Citlivá reakce na světlo

Citlivost na UV sluneční záření

Citlivosti na zářivky a jiné typy světla

## **Gastrointestinální poruchy, žaludeční potíže**

(viz také *Břišní problémy*)

Řada problémů včetně zvracení, průjmu, zácpy, nevolnosti, kyselého refluxu, jícnových křečí, pocitů dušení, distenze žaludku, křeče v žaludku

## **Chvění, třes**

Neovladatelné chvění a třes

Třes rukou

Část nebo celé tělo se třese, aniž byste cítili zimu.

## **Chuť**

Kovová chuť v ústech

Pocit „špatného dechu“, který nemizí, ať si čistíte zuby, jak chcete.

## **Halucinace**

(Obvykle pouze v důsledku rychlého snižování nebo okamžitého vysazení psychiatrických léčiv)

Vidění zjevení

Vize hmatové, sluchové nebo čichové povahy

Vnímání skutečného předmětu před vámi jako něco, čím předmět není (např. stojací lampa se zdá být osobou).

Halucinace při usínání nebo probuzení - obvykle vizuální, hmatové, smyslové nebo sluchové

## **Hněv, Vztek**

Pocit naštvání, který se rychle stupňuje až do plného hněvu.

Pocit intenzivní, nevysvětlitelné zlosti

Hněv a ztráta trpělivosti bez zjevné příčiny

Nepřekonatelný pocit vzteku doprovázený touhou být násilný nebo vybuchnout

Zahlcení vztekem bez zjevné příčiny, pocit typu „Jekyll and Hyde“

*Co je hněv a vztek vyvolaný vysazováním?*

Pocity nepředvídatelného hněvu nebo vzteku jsou běžné pro mnoho lidí, kteří vysazují psychiatrické léky. Obvykle lidé říkají, že jsou vznětliví a netolerantní, cítí vztek nebo dokonce nutkání k násilí. Uvádějí, že to často není spojeno se zjevnou příčinou, ale prostě se to „najednou“ děje. Lidé, kteří nemají před vysazováním v anamnéze problémy s hněvem, to může hluboce znepokojovat. Dokonce i lidé, kteří bývalí vzteklí i před vysazováním, popisují intenzitu tohoto vzteku jako „mimořádnou“.

## **Hormonální problémy, hormonální nerovnováha**

(viz také *Endokrinní problémy*)

Návaly horka bez menopauzy

Výrazné napětí nebo zhoršení příznaků z vysazování během menstruace

Zvýšená hladiny kortizolu

Zpomalení činnosti štítné žlázy; může vést k nové diagnóze „hypotyreóza“.

*Co je hormonální nerovnováha vyvolaná vysazováním?*

Hormonální nerovnováha je běžně hlášeným projevem jak při užívání, tak při opouštění psychiatrických léků. Existuje sice významný výzkum dokumentující dopady, které tyto léky mohou mít na různé aspekty endokrinního a reprodukčního fungování těla, ale nezaměřuje se na dopady, které tyto léky mohou mít při vysazování. Nejčastěji uváděné hormony, na které má vliv užívání a vysazování psychiatrických léků, jsou prolaktin, estrogen, testosteron a hormony štítné žlázy.

Muži i ženy obvykle hovoří o extrémních výkyvech nálad, mozkovém zamlžení, návalech horka, poruchách spánku, migrénách, nespavosti, úzkosti a celkovém zesílení dalších hormonálních symptomů. V komunitě často slyšíme od žen zprávy o neuvěřitelných potížích během menstruace a menopauzy. Přirozené výkyvy

a změny hormonů se totiž zhoršují hormonálními změnami vyvolanými vysazováním. Některé ženy popisují tato období jako „čiré peklo“, uvádějí pocity „posedlá“, „trapně emotivní“ a „plačtivá“. Popisují, že nemohou opustit svou ložnici a bojí se pohybovat kolem svých dětí, protože se cítí nepředvídatelně a emocionálně nestabilní. Někteří muži uvádějí, že jim byl během snižování diagnostikován „nízký T“ (marketingový název pro nízký testosteron).

### **Hrdlo**

Pocit uzavírání hrdla, křeče nebo těsnosti

Pocit dávení v hrdle

### **Hyperakusis**

Přecitlivělý sluch, nepřiměřeně zvýšené pociťování hlasitosti zvuků

Zvuky se umocňují (například přibory, nádoby nebo zvuky okolo způsobují „nervový otřes“).

Pocit, že lidé kolem vás mluví normálně, křičí.

Pocit, že zvuk všeho kolem vás je příliš hlasitý.

### **Hyperaktivita**

Pocit „jako králíček na baterky“

Pocit neschopnosti soustředit se, věnovat něčemu pozornost, sedět nebo se uklidnit

*Co je hyperaktivita vyvolaná vysazováním?*

Hyperaktivita je běžným jevem u mnoha lidí, kteří vysazují psychiatrické léky. Obvykle lidé hlásí pocit neomezené energie spojené s neschopností se soustředit nebo zůstat v klidu. Někteří lidé považují tento symptom za mírnější verzi závažnějších příznaků z vysazení, jako je agitace nebo akatizie. Toto intenzivní zvýšení energie může být označeno jako „mánie“ nebo „ADHD“, což vede k návrhům na nové léky, které nesou riziko zesílení a zhoršení abstinčních příznaků.

### **Hyperreflexie**

Nadměrné nebo mimovolní tělesné reflexy

Pocit „nastartovanosti“ a snadné vybuchování

Neovladatelná přehnaná reakce na podněty

Může vypadat jako křeče nebo záškuby.

### **Impotence**

Neschopnost vyvinout nebo udržet erekci

### **Infekce**

Chronické infekce, jako infekce močových cest, ušní infekce, kvasinková infekce kůže a sliznice (candida) a další bakteriální infekce

Plísňové infekce, zejména v nehtech

Důležité upozornění: některá antibiotika, jako jsou fluorochinolony, mohou vážně zhoršit příznaky ze snižování psychiatrických léků.

### **Inkontinence**

Ztráta kontroly nad močovým měchýřem a střevy

Ztráta kontroly nad močovým měchýřem během sexuální aktivity

### **Komunikační problémy**

Pocit, že se nedokážete ústně vyjádřit.

Pocit, že ztrácíte zásadní krok mezi myšlenkou a tím, co vychází z vašich úst.

Pocit, že nejste schopni mluvit souvislými větami nebo artikulovat souvislé myšlenky, jako byste se potulovali kolem, jen se toho dotýkali atd.



Boj se zapamatováním slov

Pocit hypervědomí, příliš si uvědomujete, že mluvíte, až tak že vás to rozhodí nebo úplně vyvede z konceptu.

### **Kovová chuť**

Pocit chuti kovu v ústech

Může nastat po zažití stresu nebo během zvýšení adrenalinu, jindy se to může stát náhodně.

### **Kožní problémy**

Vyrážky, akné, vředy, svědění, pálení, odlupování, suché skvrny, zarudnutí a další problémy na různých částech kůže

Poškození se léčí pomalu.

### **Letargie, únava**

Pocit extrémní únavy a apatie

Nedostatek energie a neschopnost se ani posadit

Pocit, že jste byli „utlumení“.

### **Lítost**

Zahlcující pocit, že byl život promarněn, že je „příliš pozdě“ a že „škoda byla již napáchána“.

### **Loupání v kloubech**

Klouby při pohybu loupou

Praskající nebo loupavý zvuk za krkem, v pažích, zádech, kyčlích

### **Menstruační problémy**

Změny menstruačních cyklů, nepravidelnost, bolesti

Intenzivní předmenstruační napětí a zesílení příznaků souvisejících s vysazováním léků

Ženy často mluví o zničující a velmi umocněné depresivní náladě, úzkosti a vzteku během menstruace.

Úplná ztráta menstruačního cyklu

Významně silné menstruační krvácení

### **Mozkové, kognitivní zamlžení**

Snížená mentální jasnost a pocit mentální zmatenosti

Pocit vnímání skrz oblaka nebo pod vodou

Pocit „bytí mimo“, chybí zaměření, zapomínání

Neschopnost se soustředit nebo absorbovat konverzace, texty nebo jiné zdroje informací

Pocit, že vnímání je zakaleno, zpomaleno, zpožděno.

*Co je mozkové zamlžení vyvolané vysazováním?*

Časté je zažívání mozkového nebo kognitivního zamlžení během snižování psychiatrických léků. Obvykle lidé hlásí nedostatek soustředění nebo mentální jasnosti, zmatek nebo pocit vnímání věcí přes jakýsi opar nebo mlhu. Mluví se také o zapomínání, krátkodobé ztrátě paměti, pletení slov, ztrátě řeči nebo neschopnosti dokončit větu. Mnozí lidé zaznamenávají neschopnost číst knihu nebo porozumět jednoduchým pokynům. Někdo si všimá, že se zamlžení zhoršuje obzvláště po jídle, jiní ho cítí stále.

### **Nadledvinkové problémy**

*(viz také Návaly adrenalinu)*

Zvýšený kortizol

Kortizolové „špičky“ při probuzení (bušení srdce, návaly, panika)

(Lékař může navrhnout užívání léku na nadledvinky. Mnoho lidí v komunitě však tvrdí, že to často může komplikovat vysazování psychiatrických léčiv a že to vyřeší čas.)

### **Nadměrný spánek**

(viz také *Nespavost, poruchy spánku*)

Cítíte se během dne příliš utlumeně a potřebujete spát (někdy doprovázeno problémy se spánkem v noci).

### **Nadýmání, zadržování tekutin**

Oteklé dolní končetiny, nohy a ruce

Nateklá víčka a obličej

Oteklé mohou být i jiné části těla

### **Nafouknuté břicho**

(viz také *Břišní problémy*)

Abnormálně velký, roztažený, nafouklý žaludek

Působí to jako těhotenství.

Bolest žaludku a další gastrointestinální problémy

#### *Co je nafouknuté břicho v souvislosti se vysazováním?*

Nafouknuté břicho je běžným jevem u mnoha lidí při snižování psychiatrických léků. Existuje domněnka, že role, kterou hrají GABA a serotonin ve střevech a dopad psychiatrických léčiv, zejména benzodiazepinů a antidepresiv na tyto neurotransmitery, jsou dílem důvody, proč jde o tak často uváděný symptom. Obvykle lidé hlásí velmi oteklé nebo nafouklé žaludky a břicho, někdy natolik, že „vypadají jako v devátém měsíci těhotenství“. To je často doprovázeno plynatostí, refluxem, křečemi, průjmem nebo zácpou. Někteří lidé také uvádějí přírůstek na váze. Někdo popisuje zhoršení příznaků po jídle.

### **Návaly adrenalinu**

(viz také *Bojuj nebo uteč a Panické záchvaty*)

Extrémní a intenzivní nárůst nervové energie spojený buď se spouštěčem nebo bez zjevného důvodu

Zvýšená srdeční frekvence, bušení srdce, zvýšený krevní tlak, třes rukou

Zjitřenost, nervozita, pocení

Kovová chuť v ústech

Zvýšená hladina cukru v krvi a metabolismu

Po odlivu třes nebo pocit chladu

Pro mnohé jsou tyto návaly nejhorší ráno po probuzení.

#### *Návaly adrenalinu v souvislosti s vysazováním*

Při vysazování psychiatrických léků nejsou návaly adrenalinu neobvyklé. Lidé obvykle popisují tento symptom jako extrémně intenzivní pocit „boje nebo útěku“ podobný záchvatu paniky. Tato zkušenost může zahrnovat bušení srdce, zvýšené dýchání a závratě, po kterých následuje agitace. Někteří lidé shledávají, že se příznak objevuje po stresorech, i těch malých. Jiní říkají, že se to může stát i po jídle. U některých lidí návaly přichází a odchází náhodně.

#### *Jak dlouho budou tyto adrenalinové návaly trvat?*

Neexistuje způsob, jak to předpovědět. Proces údravy je pro každého jedinečný. Pokud však návaly adrenalinu vzniknou během vaší cesty vysazováním, obvykle se časem vyřeší samy. Existují nástroje a zdroje, na které se můžete obrátit, abyste se pokusili snížit intenzitu.

### **Návaly horka**

Náhlý pocit horečky

Pocit tepla šířící se po těle

Plíživá horkost začínající v krku nebo hlavě

Mohou být spojeny s jídlem nebo stresem, nebo se mohou dít bez zjevného důvodu.

**Návaly na zvracení**

Neproductivní zvracení

Dávení

**Mimovolní vyprázdňování močového měchýře**

Neschopnost ovládat močový měchýř

**Necitlivost, brnění**

Znecitlivění a brnění v prstech, rukou, obličeji, někdy v celém těle

Mravenčení

**Necitlivost obličeje**

Pocity znecitlivění a/nebo brnění v obličeji

Necitlivost na jedné nebo obou stranách obličeje

**Nedostatek motivace**

(viz také *Apatie* a *Anhedonie*)

Pocit, že nemůžete sebrat energii ani motivaci, abyste si vyčistili zuby, osprchovali se, opustili dům nebo s někým hovořili.

Někdy může vést lidi kolem vás nebo vás samotné k tomu říkat, že jste líní nebo nemotivovaní.

**Nedostatek vzduchu**

Pocit chybějícího vzduch

Obtížné dýchání

Pocit, že musíte pořád zívat.

**Neklidné nohy**

Nepříjemný pocit v nohou

Vleže nezdolná touha pohybovat nohama

Trnutí nohou při spánku nebo sezení

Možná zkoumáte diagnózu syndrom neklidných nohou.

**Rychlé tipy**

Těžké deky (*pozn. překl. přikrývka, která váží zhruba desetinu toho, co vy*)

Někteří lidé uvádějí, že by mohla pomoci sklenice vody s nějakou himalájskou mořskou solí.

Zkuste každodenní relaxační cvičení, jako je uvědomělé prozkoumání jednotlivých částí těla nebo meditace.

Na začátku to může být opravdu obtížné a po nějakou dobu si nemusíte všimnout žádného zlepšení, ale mnozí zjistili, že při denním provádění mohou tato cvičení skutečně pomoci s relaxací.

Zmírnit nepohodlí v nohou může i procházka.

Jakkoli divně to zní, někteří lidé s diagnózou „syndromu neklidných nohou“ uvádějí, že jim pomohlo spát s jednou nebo dvěma kostkami mýdla umístěnými v posteli pod prostěradlem (mohou být i zabalená).

Zmírňovat pocit neklidu pomáhá i vyhýbání se kofeinu a alkoholu.

Můžete zkusit protahovat nohy, boky a zadek.

Pomoci při snižování intenzity neklidných nohou může i konzumace potravin bohatých na hořčik a železo.

Zkuste změnit teplotu nohou buď teplým nebo studeným obkladem či koupelí.

**Neschopnost být sami**

Abnormální strach ze samoty

Potřeba přítomnosti jiné osoby po celý den a noc

Absolutní strach ze svých vlastních myšlenek a emocí, neschopnost věřit sami sobě při samotě

## **Nespavost, poruchy spánku**

Neschopnost spát nebo problémy se spánkem, někdy několik nocí za sebou

Spánek několik hodin, pak probuzení a neschopnost znovu usnout

Noční probouzení se do paniky nebo intenzivního strachu

Schopnost spát během dne, ale ne v noci

*Jaké je zažívat nespavost nebo poruchy spánku vyvolané vysazováním léků?*

Poruchy spánku nebo úplná nespavost jsou při vysazování psychiatrických léčiv běžné. Lidé hlásí potíže s usínáním, příliš brzkým nebo příliš pozdním probouzením a obecně s narušeným, neklidným nebo nekvalitním spánkem. Tato deprivace spánku pak vede k rozjitřenosti, podrážděnosti, kognitivnímu narušení a omezení schopnosti fungovat během dne. Někdy se lidé cítí špatně, i když se trochu vyspí.

Vzhledem k hlubokým a obtížným mentálním, emočním a fyzickým problémům, které se mohou objevit při dlouhodobé ztrátě nebo narušení spánku (někdy i po celé dny, týdny nebo měsíce), shledá mnoho lidí každodenní život tak nesnesitelným, že se vrací ke svým lékařům a chce vrátit léky, a to i když je třeba už úplně vysadili.

*Jak dlouho trvá nespavost nebo poruchy spánku vyvolané vysazováním léků?*

Neexistuje předpověď, jak dlouho tyto potíže potrvají, protože léčebný proces je pro každého jednotlivce jedinečný. Někdo uvádí, že se mu spánek během několika týdnů zlepší, zatímco jiní popisují přetrvávání problémů po měsíce nebo dokonce rok či déle, než se jejich tělesné hodiny znovu plně aklimatizují na své normální rytmy. Ujišťujeme vás, že se váš spánek časem vrátí, pokud poskytnete vašemu centrálnímu nervovému systému dostatek šance na uzdravení. Nezoufejte ani neztrácejte naději, vaše tělo a jeho vnitřní hodiny se usilovně snaží to vyřešit. Dokud se tak nestane, existují nástroje a zdroje, na které se můžete obrátit, abyste se pokusili snížit intenzitu vašeho boje se spánkem.

## **Neuroemoce**

Neuvěřitelně intenzivní, umocněné, pokřivené a „umělé“ pocity, které jeví být úplně mimo kontext nebo přirozenost.

## **Nevolnost**

Stálé nutkání na zvracení

Pocit mořské nemoci

Spontánní vlny nevolnosti vznikající intenzivně a zdánlivě z ničeho (mohou zahrnovat zvracení)

## **Noční můry**

Živé, nepříjemné, někdy děsivé sny

## **Noční pocení**

Probouzení uprostřed noci nebo ráno promočení potem

## **Nohy ze žele**

Pocit, že vaše nohy jsou slabé a „z gumy“ a chystají se přestat fungovat.

Pocit, že nemáte vůbec žádné svaly na nohou a že padnete.

## **Období pláče, plačtivost**

Pláčete, aniž byste byli schopni určit konkrétní spouštěč.

Častý pláč bez zjevného důvodu

Nekontrolovatelný pláč

Pocit, že se rozpláčete, když se pokoušíte mluvit.

### *Co je období pláče nebo plačtivost vyvolané vysazováním léků?*

Z mnoha běžných příznaků vysazování psychiatrických léků může být období pláče a plačtivosti jedním z těch trapnějších a nepříjemnějších zážitků. Mnoho lidí popisuje, že se nekontrolovatelný a nadměrný pláč někdy spustí i několikrát denně. Často bez zjevného důvodu. Jindy se to lidem stává pokaždé, když se pokusí mluvit o něčem vážném (říkají, že cítí, že se jejich hlas začíná zplošťovat, což nakonec vede k výronu slz). Někteří lidé dokonce začínají plakat v „nevhodných“ chvílích, jako je sledování komediálního filmu nebo když vidí něco, co by obvykle bylo vtipné. Někteří pláčou tolik, že jim opuchne obličej a zčervenají oči. Může být neuvěřitelně nepříjemné čelit tomuto příznaku v přítomnosti jiných lidí, kteří vás mohou vnímat jako „bláznivého“, „emočně labilního“, „nestabilního“ atd.

### **Obsedantní, opakující se myšlenky**

Opakující se, rušivé nebo nežádoucí myšlenky

Myšlenky typu tabu, jako je incest a zneužívání.

Myšlenky přetrvávají a narušují fungování.

Ulpívání na konkrétní myšlence, problému, potřebě nebo obavě, které je stravující a je naprosto nemožné se od něho oprostit.

### *Co jsou obsedantní/opakující se myšlenky při vysazování psychiatrického léku?*

Lidé při vysazování mluví o myšlenkách, kterými jsou posedlí a které se jim často opakují. Popisují, že je obtížné, ne-li nemožné, soustředit se na něco jiného než na ony myšlenky, a to bez ohledu na to, jak moc se snaží myšlenku stopnout nebo se jí zbavit. Lidé popisují tyto myšlenky jako „napadení jejich mysli“, „uvěznění v brutální smyčce“ a „úplnou kontrolu takových myšlenek nad jejich vědomím“. Popisují pocit „vydání na milost své mysli“. Někteří lidé říkají, že jejich myšlenky někdy přísně pozorují a tvrdě soudí dění okolo nich, nebo dokonce je samé. A že je obzvláště obtížné je snášet, protože mají úplně jiný charakter než jejich obvyklý způsob myšlení. Tyto myšlenky mohou zhoršovat jasné chápání a vnímání, někdy dokonce porozumění či asimilaci informací od lidí nebo z jiných vnějších zdrojů.

Mnozí lidé tvrdí, že obsah jejich myšlenek je často velmi znepokojivý. Například mohou myslet na násilí, dokonce i vůči sobě, cizincům, přátelům, partnerům nebo svým vlastním dětem. Nebo na tabu jako je incest nebo zneužívání. Další běžnou myšlenkou, která zaujímá mysl mnoha lidí na cestě vysazováním psychiatrických léků, je neustálé přesvědčení, že se „nikdy nevyhlídí“, „trvale se poškodili“ a že „vše je ztraceno“. Opakování myšlenek na sebevraždu, včetně vizualizace vlastní sebevraždy, to vše se může vkrádat do mysli. Tento příznak vede mnoho lidí k pocitu uvěznění v mysli a zoufalému hledání cesty ven.

### **Oční problémy**

Bolavé, suché, červené a unavené oči

Rozmazané nebo dvojitě vidění

V zorném poli se objevují plovoucí body.

Zastřený, skelný pohled

### **Otok, zadržování vody**

Shromažďování tekutiny v tělních tkáních, otoky nohou

### **Pachy**

V nose cítíte pach chemikálií.

Podivné, silné a někdy odporné pachy vycházející z částí vašeho těla, v některých situacích ostatní kolem vás nic necítí, ale vám pach připadá neuvěřitelně silný.

### **Pálení žáhy**

Pálení na hrudi, překyselení

Bolest se zvětšuje při ležení nebo předklonu.

**Pálivá bolest**

Pocit pálení kterékoli části těla

Často na ramenou, lebce, zádech, rukou a nohou

Pro některé může být stálý, pro jiné přerušovaný

*Co je pálivá bolest vyvolaná vysazováním?*

Běžná zkušenost spojená s vysazováním psychiatrického léku je pocit podobný tomu po spálení, včetně nervů. Nikdo přesně neví, proč k tomuto konkrétnímu příznaku dochází, zčásti je to považováno za následek dočasně vybuzených nervů. Někteří lidé zažili pocit, že kůže na některých nebo všech částech jejich těla je v ohni nebo je sežehnutá či spálena, anebo že jsou mučeni horkem nebo drženi na žhavém uhlí. Jiní cítí neustálé pálivé bolesti v prstech, rukou a nohou.

**Palpitace**

(viz také *Srdce*)

Divoké bušení srdce, pocit, že srdce vyskočí z hrudi.

Příčinou může být maličkost nebo se to může dít i bez příčiny.

Někdy ustoupí rychle, jindy trvá dlouho.

**Panické záchvaty**

Nával adrenalinu

Pocit, že máte srdeční infarkt, dusíte se nebo umíráte.

Pocit neschopnosti dýchat

Tunelové vidění

*Co jsou záchvaty paniky vyvolané vysazováním?*

Záchvaty paniky jsou častým jevem u mnoha lidí, kteří vysazují psychiatrické léky. Obvykle lidé mluví o intenzivním bušení srdce, návalech adrenalinu, dušnosti, nepříjemných pocitech na hrudi a v břiše, tunelovém vidění, strachu ze smrti, depersonalizaci a derealizaci. Lidé uvádějí, že záchvaty paniky obvykle trvají méně než deset minut, ale trvání se může lišit. Lidé celkem často spojují záchvaty paniky s konkrétními situacemi, jako jsou sociální situace, dopravní prostředky nebo veřejná místa.

**Parestézie**

Brnění, mravenčení nebo svědění způsobené tlakem nebo poškozením periferních nervů

Brnění a mravenčení v jakékoliv části těla

Pocit, že se něco plazí po kůži.

Svědění (včetně pod kůží)

Pálení na kůži

**Pocení**

Silné pocení i při nízkých teplotách

Noční pocení až do promočeného pyžama a povlečení

Pocit upatlanosti

Pocení nezvyklých nebo izolovaných částí těla

**Pocení se zimnicí**

Jednu chvíli se nezřízeně potíte a vzápětí mrznete a třesete se.

Návaly horka v menopauze

**Pocity v mozku, otřesy v mozku**

(viz také *Parestézie*)

Pocit, že se váš mozek ve vaší hlavě pohybuje.

Pocit, že se v hlavě plazí hmyz.

Pocit brnění, otřesů, klepání nebo elektrických výbojů v hlavě

*Co jsou pocity otřesů v mozku vyvolané vysazováním?*

Mnoho lidí uprostřed vysazování psychiatrického léku hlásí příznaky, jako jsou otřesy v mozku nebo klepání, elektrické výboje a pulsování, tepání v hlavě, pocity hmyzu plazícího se v hlavě nebo pocity šplouchání, jako by v mozku byla voda. Mezi dalšími lidé uvádějí pocit pálení, „úder blesku v mozku“, „záblesky uvnitř hlavy“, chvění a otřesy v mozku nebo pocity „pleskání kartami uvnitř hlavy“.

### **Pocit, že se něco prohání po kůži nebo pod kůží, pocit svědění**

(viz také *Akatizie*)

Pocit, jako by se po (nebo pod) kůží proháněli mravenci nebo jiný hmyz.  
Svědění až na hranici bolesti

### **Pocity elektrického šoku**

Pocit, že mozkiem prochází elektrický proud, a nekontrolovatelně se přepíná.  
Pocit elektrického šoku procházejícího tělem  
Může se projevat v jakékoliv části těla.

### **Pocity pohybu**

Falešné vnímání pohybu těla  
Pocit pohybu mozku v hlavě  
Pocit, jako by se části vašeho těla pohybovaly směrem od sebe.

### **Podrážděnost**

Velmi nízká úroveň tolerance a snadná vznětlivost  
Pocit, že máte „citlivou pojistku“.  
„Nenávidím všechno a všechny“.

### **Pohlavní vzrušení**

Pocit na pokraji orgasmu bez sexuálních myšlenek nebo stimulace

### **Poruchy paměti**

Krátkodobá nebo dlouhodobá ztráta paměti  
„Díry v paměti“  
Nelze si vzpomenout na konkrétní události, výpadky paměti  
Problémy s vybavováním věcí z paměti (často s vybavováním slov)  
Často pocit, že máte něco na „na jazyku“.

*Co je porucha paměti vyvolaná vysazováním?*

Porucha paměti je neuvěřitelně častým dopadem užívání psychiatrických léků i jejich vysazování. Lidé soustavně popisují boj s krátkodobou nebo dlouhodobou pamětí, který často začíná při užívání léků a poté se ještě zhoršuje během vysazování. Někteří lidé říkají, že mají tyto problémy jen až po vysazení léku. Zdá se, že častější jsou problémy s krátkodobou pamětí, někdy mohou být tak závažné, že si lidé nemohou vzpomenout na něco, o čem byli informováni před sekundou nebo minutou. Někteří lidé mají pocit nástupu demence, protože se musí rodiny a přátel ptát na totéž znovu a znovu, přičemž stále zapomínají odpovědi. Nebo jsou neschopni dokončit větu, protože si nemohou vzpomenout, co chtěli říci. Někteří lidé popisují totální díry v paměti. Nepamatují si na události, kterých se zúčastnili, nebo na lidi, se kterými se setkali. Může to být neuvěřitelně zneklidňující a frustrující pro ně samé a pro lidi okolo nich.

### **Potravinová nesnášenlivost, citlivost na potraviny**

Reakce na jídlo, které jste dříve tolerovali.

### *Co je potravinová nesnášenlivost vyvolaná vysazováním?*

Během vysazování psychiatrického léku si mnoho lidí všimá vzniku nových citlivostí, nesnášenlivosti a alergií na potraviny, s kterými nikdy dříve neměli problémy. Mezi nejčastěji hlášené příznaky patří nadýmání, ostré bolesti, křeče, plyn, zácpa, průjem a pomalé trávení. Někteří lidé ztrácejí chuť k jídlu, zatímco jiní zažívají nárůst. Lidé popisují i výskyt závratě, bolesti hlavy, úzkosti či zmatenosti po jídle.

Existuje teorie, že dílčím důvodem je fakt, že psychiatrické léky mohou omezovat činnost určitých neurotransmiterů, které sehrávají klíčovou roli ve střevní funkci. Ale pravděpodobně existuje i celá řada dalších biologických důvodů, vzhledem k širší vlivů, které na tělo léky mohou mít. Mnoho lidí zjistilo, že s časem, trpělivostí a odhodláním jsou schopni odhalit, jak pomoci uzdravení střev a těla a zmírnit tyto nepříjemné příznaky.

### **Problémy s dutinami**

Pocit bolesti v dutinách nebo zhoršení problémů s dutinami

### **Problémy s jícnem**

Jícnové křeče

Kyselý reflux

### **Problémy s močením**

Časté a urgentní močení

Infekce močového traktu

Bolestivé či obtížné močení

Částečná nebo úplná inkontinence

### **Problémy s nehty**

Nehty mění barvu; žlutá, šedá, bílá.

Nehty slábnou, začínají se štěpit nebo loupat, na povrchu vznikají brázdy.

### **Problémy s rovnováhou, závratě**

(viz také *Ataxie a Točení hlavy, vertigo*)

Pocit nestability v nohou

Pocit, jako by se místnost točila, i vsedě nebo vleže.

Pocit opilosti nebo jízdy v člunu

Neschopnost chodit po rovné čáře

### *Co jsou problémy s rovnováhou, závratí a točením vyvolané vysazováním?*

Je běžné, že se u lidí při snižování psychiatrických léků objevují problémy s rovnováhou, závratí nebo točením.

Lidé běžně uvádějí, že cítí nestabilitu nebo závratě. Někdy se jim zdá, že se okolí točí. Někdo přitom také cítí nevolnost. Tyto příznaky mohou být tak závažné, že někteří lidé nemohou opustit postel.

### **Problémy s řečí**

Neschopnost mluvit plynule

Zadržávání

Neschopnost vyslovit slova, se kterými jste před vysazováním neměli žádný problém.

### **Problémy s váhou**

Nevysvětlitelné kolísání váhy

Nemožnost přibrat nebo ubrat na váze

### **Problémy s vlasy**

Změna kvality nebo lesku vlasů

Významná ztráta vlasů



Vlasy se lehce lámou.

Ztrácení chomáčů vlasů ve sprše

### **Problémy se čtením a porozuměním**

(viz také *Mozkové, kognitivní zamlžení a Poruchy paměti*)

Neschopnost číst či porozumět knize

Neschopnost interpretovat informace a pochopit i jednoduchou instrukci

Neschopnost sledovat konverzaci nebo sladit někým vyřčená slova s pohybem jejich úst

Časové zpoždění mezi řečí lidí a vaším chápáním toho, co říkají.

*Co jsou problémy se čtením, porozuměním vyvolané vysazováním?*

Problémy s porozuměním čtenému textu jsou běžným jevem u mnoha lidí vysazujících psychiatrické léky.

Obvykle lidé uvádějí potíže s následováním pokynů, neschopnost zapamatovat si nebo porozumět čtení, zírání na slova, jejichž významu nedokážou porozumět nebo neschopnost sledovat téma konverzace.

### **Problémy se soustředěním**

Neschopnost soustředit pozornost nebo být pozorný

Rozmazané myšlení, pomalá mysl

*Co jsou problémy s koncentrací vyvolané vysazováním?*

Problémy s koncentrací a další druhy kognitivních poruch jsou běžně zaznamenávanými příznaky vysazování psychiatrických léků. Lidé často popisují, že jsou snadno rozptýlitelní a neschopní se soustředit, obtížně sledují konverzace, bojují se čtením knihy, přehlížejí a jsou zmateni detaily, které jim byly dříve snadno srozumitelné a nejsou schopni dokončit úkoly. Vnímají život jako chaotický a neuspořádaný. Stanovení priorit a sledování domácích a jiných povinností se často stává obtížnou bitvou, zvláště při odpovědnosti za děti. Lidé s tímto příznakem jsou často frustrováni a zneklidnění z toho, že musí vést život s nejasnou pomalou myslí.

### **Průjem**

Častá tekutá stolice

Explozivní vyprazdňování střev

### **Přecitlivělost**

Přecitlivělost na světlo, zvuk, pachy, chutě, doteky, jídlo

Minimální zvuky začnou působit neuvěřitelně hlasitě a dokonce nesnesitelně.

Pocit přílišného množství světla, někteří lidé se rozhodnou nosit sluneční brýle, dokonce i uvnitř.

Pachy vyvolávají dušení a zvracení.

### **Přecitlivělost na dotyk**

Extrémní citlivost na dotyk, může až vyvolávat bolest.

### **Přecitlivělost na světlo**

Všechno vypadá intenzivně a nesnesitelně zářivě.

Pocit potřeby nosit sluneční brýle i uvnitř

Nelze hledět na obrazovku počítače nebo televize.

### **Přehlcení**

Pocit, že si na vás došlápl celý svět a ke zvládnutí je toho příliš mnoho.

Pocit, že se začínáte „vypínat“, protože nemůžete zpracovat vše, co se kolem vás děje.

### **Přehlcení smyslů**

(viz také *Přehlcení, Depersonalizace a Derealizace*)

Pocit, že smyslové podněty kolem vás jsou příliš silné, vrhají se na vás, jako by vás napadaly nebo na vás

útočily až do takové míry, že si musíte zakrýt uši, zavřít oči a uzavřít celé tělo.

### *Co je smyslové přehlcení vyvolané vysazováním?*

Senzorické přetížení je zkušenost udávaná řadou lidí během vysazování psychiatrických léků. Obvykle lidé popisují pocit extrémního nepohodlí nebo dezorientace v přítomnosti hlasitých zvuků, zvuků z více zdrojů, jasných světél, blikajících světél, měnících se scénérií přes okno automobilu, pohybu davu, dotyku oblečení na kůži nebo dotyku přítele či milovaného. Stimuly, které by dříve zůstaly bez povšimnutí nebo by nebyly příliš silné, se neuvěřitelně zintenzivní a vyostří. Například normální zvuky zní jako škrábání nehtem po tabuli nebo se normální světlo v místnosti promění v nesnesitelně jasné světlo s oslepující intenzitou.

### **Reakce „Bojuj nebo uteč“**

(viz také *Nadledvinkové problémy* nebo *Panické záchvaty*)

Instinktivní organická reakce těla na vnímanou hrozbu

Extrémní a intenzivní nárůst nervové energie spojený buď se spouštěčem nebo bez zjevného důvodu

Zvýšená srdeční frekvence, bušení srdce, krevní tlak, třes rukou

Hypervigilance (nadměrná koncentrace pozornosti, zvýšená bdělost a ostražitost)

Nadměrná ostražitost, nervozita, pocení

Kovová chuť v ústech

Zvýšená hladina cukru v krvi a úroveň metabolismu

Po odeznění třes nebo chlad

Pro mnohé lidi jsou tyto záchvaty nejhorší první věci ráno po probuzení.

### **Rozmazané nebo dvojité vidění**

Rozmazané mlhavé vidění, které se může objevit u jednoho oka nebo obou

Problémy se čtením nebo viděním obecně

Mohou se objevovat světelné aury, plovoucí skvrny nebo záblesky světla

### **Rušivé myšlenky**

Myšlenky na sebevraždu, vraždu a násilí napadající mysl „proti vaší vůli“, které nelze zastavit.

Pro někoho myšlenky tak znepokojivé, že vedou k pocitům viny a studu.

### **Rušivé vzpomínky**

Nežádoucí a trvalé vzpomínky, někdy na traumatické události

Opětovné prožívání zahanbujících a provinilých vzpomínek, bez schopnosti je zastavit

### **Slabost**

Pocit vyčerpání energie, jako byste neměli žádnou sílu.

Pocit slabosti a neschopnosti pohybu, třeba jen zvednutí ze sedu

Pocit, že vaše svaly atrofují.

Pocit takové slabosti, že i vyjít schodiště je na vás moc.

### **Skelné oči**

Zastřený, skelný, lesklý pohled

Tupý nebo nezaměřený pohled s výrazem prázdnoty nebo nechápání

### **Sny**

Živé, opakující se, tematické sny

Noční můry s rušivými obrazy

Neschopnost snít (nebo si pamatovat své sny), ačkoli dříve schopnost snít po mnoho let.

**Srdce**

(viz také *Palpitace*)

Bušení srdce, nepravidelné bití, tlukot

Hlasité bití srdce

Pocit, jakoby srdce chtělo vyskočit z hrudi.

**Strach**

(viz také *Neuroemoce*)

Někdy se nazývá „organický“ strach.

Pocit intenzivního strachu, který překonává přirozenou úzkost a obavy z vysazování.

Strach není spojen s myšlenkou nebo pocitem.

Pocit blížící se zkázy, jako by mělo nastat něco hrozného.

Intenzivní strach ze smrti a umírání

**Suchá kůže**

Velmi suchá a svědivá kůže

V těžkých případech praskání i odlupování kůže

**Sucho v ústech, krku**

Neustálý pocit, že vaše ústa jsou suchá nebo že nemáte sliny.

Pocit sucha v krku a potřeba pít hodně vody

**Suchý kašel**

Neproduktivní kašel (bez hlenu)

Nekontrolovatelný kašel a pocit dušení

**Svalová slabost**

(viz také *Nohy ze žele* nebo *Tělo ze žele*)

Pocit, že v těle nemáte žádné svaly.

Pocit přílišné slabosti

Pocit, že svaly atrofují.

**Svalové napětí**

Podvědomé zatínání nebo napínání svalů v těle (čelist, ramena nebo nohy)

Může vést k ztuhlým nebo bolavým svalům.

**Svalové záškuby, křeče**

Mimovolní pohyby, prudké svalové záškuby, tiky a křeče v různých částech těla včetně končetin

**Svědění**

(viz také *Akatizie*)

Pocit, že se něco prochází po kůži, pocit svědění

Pocit, jako by se mravenci nebo jiný hmyz procházeli na (nebo pod) kůží

Svědění až na hranici bolesti

**Symptomy podobné chřipce**

Pocit, že máte chřipku.

Bolesti svalů a kloubů, zimnice, pocení, ztráta chuti k jídlu a únava

**Špatné trávení**

Žaludeční potíže, nadýmání, pálení žáhy, říhání a kyselý reflux

Pocit plnosti i po malém množství jídla

**Tělo ze žele**

Pocit, že vaše celé tělo nemá žádné svaly.

Pocit, že vaše svaly jsou vyrobeny ze „žele“ a chystají se přestat fungovat.

**Tíha**

Pocit, že je část vašeho těla, zejména končetiny, extrémně těžká.

Celé tělo působí jako „olovo“.

**Tinitus**

Zvonění, bzučení nebo jiné zvuky v uších

Konstantní nebo přerušované zvonění, bzučení, řev, syčení nebo klikání v uších

Vysoký zvuk v uších

*Co je tinitus?*

Obecně lze říci, že tinnitus je fyzický stav, ve kterém osoba vnímá zvuk v uších nebo hlavě, i když není přítomen žádný vnější zdroj zvuku. Tinitus je často označován jako zvonění, bzučení, řev, syčení, hukot nebo cvakání, což je běžný jev, který podle odhadů postihuje v různé míře nejméně 10-15% populace. Stále není známo, co je tinitus, a pouze někdy lze zjistit jeho zjevné příčiny. Tinitus se obecně nepovažuje za „halucinace“, ale za skutečnou zkušenost, která může být způsobena hlukem indukovanou ztrátou sluchu, infekcemi uší, poraněním hlavy nebo mozku nebo dokonce jednoduše emocionálním stresem. Další uváděnou příčinou tinitu je vysazení psychiatrických léků. Zde uvedené informace jsou konkrétně o tinitu vyvolaném vysazováním.

Sebrané zprávy uvádějí, že u některých lidí při vysazování psychiatrických léků může být tinitus intenzivní, hlasitý a pronikavý. V některých případech mají lidé tinitus pouze v jednom uchu, jiní v obou. U někoho jsou zvuky stálé, zatímco u jiných během dne přicházejí a odcházejí. Někteří lidé považují zvuky za nejsilnější v určitou denní dobu nebo za určitých okolností. Například někteří lidé považují za spouštěč stresující situace, zatímco jiní za zdroj považují tichou místnost.

*Jak dlouho trvá tinitus vyvolaný vysazením?*

Lidé, kteří zažijí tinitus vyvolaný vysazením, zjistili, že se postupně snižuje jeho frekvence, intenzita a úplně vymizí v souvislosti s tím, jak se centrální nervový systém uzdravuje z psychiatrických léků. Neexistuje způsob, jak zjistit, jak krátká nebo dlouhá to bude doba. Někteří lidé mluví o tinitu trvajícím dny nebo týdny, zatímco jiní o roce i více. Pomocí zmírnit nepohodlí může přijetí tohoto neznámého a zároveň víra, že vaše tělo tvrdě pracuje na uzdravení.

**Točení hlavy, vertigo**

Pocit, že se okolí nebo pokoj točí

Ztráta rovnováhy, závrať při pohledu dolů

**Únava, letargie**

Extrémní únava, pocit apatie a nedostatku energie

Pocit zpomalenosti, bez motivace

Pocit, že jste pod „sedativem“

Úroveň únavy nutí si lehnout, až jakoby upadnout do mdlob.

**Únava, vyčerpání**

Pocit extrémní únavy a slabosti

Úplně bez energie, jako byste právě doběhli maraton.

Soustavná únava

Pocit jako byste byli „zklidnění“ nebo „utlumení“.

### **Ušní problémy**

Pocit, že je ucho zablokováno, nebo je v něm cizí předmět.

Bolest či jiné pocity v uchu

Pocit částečné hluchoty

### **Úzkost**

Návaly úzkosti

Pocity strachu a děsu

Panické záchvaty, pocity blížící se zkrázy

Konstantní stav nadměrné vzrušivosti

*Co je úzkost vyvolaná vysazováním?*

Úzkost je jedním z nejčastějších abstinčních příznaků, které se objevují nebo prohlubují při snižování psychiatrických léků. Obvykle lidé hlásí pocity strachu a děsu, záchvaty paniky a pocity nadměrného vzrušení nebo hrozící zkrázy. Někteří lidé prožívají úzkost nějakou dobu téměř neustále, zatímco u jiných přichází a odchází ve vlnách, někdy spojených s denní dobou. Lidé, kteří zažili úzkost před užíváním psychiatrických léků nebo vysazováním, často uvádí, že úzkost během vysazování je jiná: extrémně intenzivní, hraničící s děsem a má „chemickou příchut“.

### **Vina, stud**

Zahlcení pocitem viny a studu za užívání psychiatrického léku a „způsobení si tohoto chaosu“

Rušivé vzpomínky na minulé zážitky, díky nimž se cítíte provinile nebo zahanbeně.

Pocit vlastní hlouposti

Pocit ohromné viny za vinu za dopuštění se zdánlivě malých chyb.

### **Vnitřní chvění, třes, vibrace**

(viz také *Akatizie*)

Pocit vnitřního chvění, třesu nebo vibrací bez viditelných vnějších známek

### **Výbušnost**

(viz také *Hyperreflexie*)

Pocit „nastartovanosti“ a snadného výbuchu

Pocit, jako byste chtěli vyskočit z kůže.

Mimovolní přehnané reakce na podněty

### **Vyčerpání, únava**

Pocit velké slabosti a únavy

Pocit absence energie, jako byste právě „dokončili maraton“.

Konstantní stav únavy

Pocit sedace - jako byste byli „zklidnění“.

### **Výkyvy nálady**

Extrémní a rychlé změny nálad, častokrát zcela nepředvídatelně

Pocit „bipolarity“ nebo označení ostatními jako „bipolární“

Pocit nadšení a bujarosti a následně klesání do všeobjímajícího smutku

Pocit typu „Jekyll a Hyde“

Nekontrolovatelný vztek a hněv

*Co jsou nálady vyvolané vysazováním?*

Vzhledem k tomu, že psychiatrické léky mohou způsobit hluboké změny v centrální nervové soustavě, jsou jedním z nejčastějších dopadů užívání i vysazování těchto léků změny nálady. Ty se mohou pohybovat kdekolí na celé škále od menších a zvládnutelných až po absolutně intenzivní a nesnesitelné. Bohužel je mnoho

lékařů a odborníků v oblasti duševního zdraví vyškoleni tak, aby považovali výkyvy nálady za „příznaky“ „duševních chorob“. Mnohým lidem s výkyvy nálad vyvolané léky nebo vysazováním je pak často sdělováno (nebo tomu i sami věří), že jde o „relaps“ jejich „základního stavu“, nebo je jim dokonce diagnostikována zcela nová „nemoc“. To často vede k novým lékům nebo terapiím, které pouze zhoršují problémy a dále odvádějí pozornost od toho, co se ve skutečnosti děje. Od toho, že jejich centrální nervový systém byl dočasně narušen psychiatrickými léky, což vedlo k problémům nálad. A vyléčení vyžaduje čas.

Při léčení se z psychiatrických léků je běžné zažívat zvýšenou citlivost a zranitelnost, které komplikují emoční stabilitu. Zdánlivě „malé“ spouštěče mohou vést k výbuchu vzteku, zoufalství nebo podrážděnosti. Někteří lidé tvrdí, že se jeden den (nebo jednu minutu) cítí „na vrcholu světa“, aby se vzápětí ocitli „v hlubinách pekla“. Když se cítí „na vrcholu světa“, úroveň nadšení může být tak intenzivní, že nutí lidi přemýšlet, zda nemají „manickou epizodu“. Nepředvídatelnost a intenzita změn nálady vede mnohé lidi k obavám ze své vlastní mysli. Dokonce se bojí být blízko ostatních nebo na veřejnosti vůbec, protože jejich emoční stav se v jakoukoli chvíli může úplně proměnit. Lidé popisují pocit jako „posedlost“, „Jekyll a Hyde“ a „naprostá šílenost“. Často se cítí naprosto bezmocní a mimo kontrolu nad svými emocemi, jako by byli připoutáni na horské dráze bez brzd. A popisují, jak těžké může být udržení podpory ostatních, kteří pochopitelně začínají považovat pobyt v jejich blízkosti za stále obtížnější.

### **Výkyvy tělesné teploty**

Pocit extrémního horka a neschopnost se ochladit

Pocit extrémního chladu a neschopnost se zahřát

Studený pot

### **Zácpa**

Obtížné vyprazdňování nebo nedostatečné pohyby střev

Stolice vypadá jako pelety, hrudkovitá a tvrdá.

### **Záchvaty**

Epileptické křeče nebo pohyby (to je vzácné, ale může se to stát v důsledku náhlého vysazení benzodiazepinů)

### **Zatínání čelisti, skřípání zubů**

Skřípání zubů většinou během spánku

Zatínání zubů a čelisti

### **Zaživací problémy**

(viz také *Břišní problémy*)

Nadýmání, křeče, nafukování

Problémy se žaludkem, které mohou dokonce přimět vyhledat pomoc (a možná skončit s diagnózou syndromu „dráždivého tračníku“).

### **Zimnice**

Pocit „více než zima“, pocit chladu, chvění

Zimnice, ale bez horečky, někdy v jedné konkrétní oblasti těla nebo v celém těle

Nic nepomáhá se zahřát (např. vyhřívaná přikrývka, láhev s horkou vodou, horké nápoje)

### **Zkreslené vnímání**

*Sluchové*

Mluva ostatních lidí se jeví zkreslená.

Neschopnost sledovat konverzaci nebo sladit někým vyřčená slova s pohybem jejich úst

Časové zpoždění mezi řečí lidí a vašim chápáním toho, co říkají.

*Vizuální*

Falešné pocity pohybu (jako je pocit, že padáte přes postel nebo židli nebo jako by se části vašeho těla pohy-

bovaly pryč od vás)

„Vidíte věci“ (například blikající světla, neživé objekty, které se zdají být v pohybu, lidé vypadají placatí, jednorozměrní jako nakreslení na papíře, budovy se naklánějí, podlahy se vlní)

*Chuť*

Kovová nebo jiná chuť v ústech

### **Zmatenost**

Nedostatek jasného myšlení

Jednoduché úkoly jsou obtížné nebo příliš náročné

Nelze dešifrovat pokyny nebo postupovat podle jednoduchých instrukcí

Pocit dezorientace nebo jako byste se právě probudili ze sna

*Co je zmatenost vyvolaná vysazováním?*

Zmatenost je běžným jevem pro mnoho lidí, kteří vysazují psychiatrické léky. Obvykle lidé hlásí pocit dezorientace, neschopnosti jasně myslet, neorganizované myšlenky, potíže s prováděním jednoduchých úkolů, obtížné rozhodování nebo špatný úsudek či impulzivní kontrolu. Lidé s tímto příznakem někdy popisují pocit, jako by měli nějakou formu demence. Někteří hlásí, že někdy nedokážou mluvit normálně nebo souvisle, mají vážné potíže s používáním jazyka, jsou zmateni ohledně své polohy nebo denní doby, ztrácí se během jízdy a dokonce nerozpoznávají známé tváře.

### **Změna rytmu dýchání**

Rychlejší a hlubší dýchání, než je nutné.

Hyperventilace

### **Změny chuti**

Snížení chuti k jídlu vedoucí k hubnutí

Zvýšení chuti k jídlu vedoucí k přibírání na váze

Výkyvy chuti k jídlu způsobují náhlé změny od ztráty chuti k jídlu k nabytí a naopak.

Intenzivní touhy po určitých druzích potravin, zejména po cukru

### **Změny tělesné teploty**

Kolísání tělesné teploty

Pocit extrémního horka a neschopnost se ochladit

Pocit extrémního chladu a neschopnost se zahřát

Studený pot

Přílišné pocení

Noční pocení

### **Ztráta libida**

Ztráta zájmu o pohlavní styk

Neschopnost se vzrušit

### **Zubní problémy**

Bolest v zubním nervu nebo ve všech nervech zubů a dásní

Bolest někdy vystřeluje do celé tváře.

Pocit, že máte abscesy v dásních, ale žádné vyšetření to nepotvrzuje.

Ústup dásní

## Pomáhající techniky

### Akupunktura

*Co je akupunktura?*

Pokud jste ještě nikdy nezkoušeli akupunkturu, nemusí vám připadat moc zábavné ležet na stole napíchaní jehlami jako dikobraz. Nicméně někteří lidé z komunity tvrdí, že jim při vysazování akupunktura přinesla řadu pozitivních účinků, jako je úleva od stresu, úzkosti, bolesti hlavy, nespavosti, nevolnosti a bolesti svalů nebo nervů. Ale ačkoli tito lidé shledali akupunkturu uklidňující, jiní uvádějí, že je akupunktura příliš rozrušila.

Akupunktura je založena na principech starověké čínské medicíny, mapuje neviditelný systém meridiánů v lidském těle, skrze které dle jejich mínění proudí vitální energie. Podle tradiční teorie akupunktury mohou duševní, fyzické a duchovní potíže vzniknout při blokování nebo narušení toku energie těmito meridiány. Píchnutím jehel do správných míst je dle této metody možné přirozený tok obnovit. Ačkoli tento energetický systém nebyl široce schválen nebo přijat hlavním proudem západní medicíny, v roce 2003 publikovala Světová zdravotnická organizace zprávu, která uvádí více než dvacet nemocí, symptomů a stavů, pro které byla akupunktura prokázána jako efektivní.

Akupunkturní terapie obvykle začíná kontrolou pulsu na různých místech těla a položením řady otázek, které se mohou zdát podivné, například „Je vám obvykle spíše horko nebo zima?“ nebo „Existují nějaká jídla, po kterých se můžete utlouct?“ Chcete-li maximalizovat své šance na pozitivní výsledek, je dobré včas informovat terapeuta, že procházíte obdobím vysazování psychiatrických léků. Pokud si napříště obstaráte volné, pohodlné oblečení, které umožní přístup k akupunkturním bodům v místech, jako jsou kotníky, kolena, břicho nebo záda, nebudete se muset na setkání svlékat. S vpichem jehly je obvykle spojena velmi malá bolest, ale pokud tu bude jinak, ihned terapeuta informujte. Jakmile jsou jehly na místě, obvykle nastává fáze klidného poležení. Účinky akupunktury se nemusí projevit okamžitě, ale díky opakovaným aplikacím mívají kumulativní účinek.

### Reiki

*Co je reiki?*

Reiki je tradiční japonská technika, ve které vám vyškolený terapeut zlehka pokládá ruce na různé části těla nebo těsně nad ně. Často se zaměřuje zejména na okolí hlavy a trupu a může držet ruce na jednom místě několik minut. Typická terapie reiki začne krátkou konverzací, poté dojde ke skutečnému kladení rukou na tělo nebo nad něj. Terapie obvykle probíhá vleže nznak při úplném oblečení a může trvat půl hodiny až devadesát minut.

Někteří lidé v komunitě pro vysazování psychiatrických léků považují reiki za užitečnou na zmírnění pocitů stresu, úzkosti, bolesti, zoufalství a svalového napětí. Jiní uvádějí, že jim reiki pomohlo zvýšit vitalitu a celkovou pohodu.

### Tipy na úlevu od břišních problémů způsobených vysazováním

Uvědomte si, že na to zdaleka nejste sami. Zprávy o různých žaludečních a břišních problémech jsou v komunitě pro vysazování psychiatrických léků velmi běžné. Připustit si při uzdravování, že se tyto symptomy, jakkoli obtížné a nepříjemné, objevují, vám může usnadnit tím projít, než příznaky vymizí.

Některým lidem při bolestech břicha a nepříjemných pocitech pomáhají dechová cvičení.

Při nafouklém břiche může pomoci volné oblečení s elastickým pasem.

Zmírnit některé bolesti může i vyhřívání poduška na břicho.

Mnoho lidí objevilo, že klíčovou roli v jejich celkovém zdraví a funkci břicha, střeva hraje výživa. Čím více naslouchají reakcím jejich těla na konkrétní potraviny, tím lépe poznají, co jejich tělu celkově prospívá. Například mnoho lidí vysazujících psychiatrické léky uvádí, že jejich břišní problémy se výrazně zlepšily, jakmile odstraní potraviny podporující vznik zánětů, jako je zpracovaný cukr, mléčné výrobky a lepek.



## Tipy na úlevu od nafouklého břicha způsobeného vysazováním

Uvědomte si, že nadýmání v břiše je v komunitě pro vysazování psychiatrických léků velmi běžné. Připustit si při uzdravování, že se tento symptom, jakkoli obtížný a nepříjemný, objevuje, vám může usnadnit s tím koexistovat, než příznaky vymizí.

Někteří lidé zaznamenají znatelné zlepšení, když ze stravy odstraní potraviny obsahující lepek.

Buďte hydratovaní.

U někoho mohou zmírnit příznaky probiotika nebo kefir, ale doporučuje se je přidávat do stravy pomalu, protože na ně někteří lidé reagují nepříznivě.

Někdo zase zjistil, že pro celkové zdraví střev bylo nezbytné se vyhýbat mléčným výrobkům.

Jiní tvrdí, že jejich stav zhoršuje cibule.

Někteří lidé tvrdí, že se jim osvědčilo eliminovat ze své stravy určité prvky a identifikovat tak konkrétní potraviny nebo skupinu potravin, které jim tento příznak zhoršují.

Dechová cvičení jsou při potížích v břiše také popisována jako účinná.

Může pomoci volné oblečení s elastickým pasem.

Určitou úlevu může přinést i jemné masírování břicha; někdo tvrdí, že může pomoci přitom i trochu chodit.

Údajně pomáhají jógová cvičení, například poloha kobry. Rychlé vyhledávání na internetu vám pomůže zjistit, jak zaujmout pózy.

Někteří lidé uvádí, že tlak a bolest mírní poloha na zádech s ohnutými koleny přitaženými k břichu a pomalé otáčení kolen v kruzích ve směru hodinových ručiček.

Můžete zkusit ležet na zádech a pomalu, jemně točit trupem tak, že po jednom zvednete koleno a přetáhnete ho na stranu.

## Jóga

### *Co je jóga?*

Jóga je stoletá praktika s kořeny v Indii, prolnutí filozofie, duchovna, meditace a fyzické disciplíny. Dnes se praktikuje v mnoha různých stylech a odvětvích, některé zahrnují tradiční filozofii a spiritualitu a jiné se zaměřují téměř výhradně na fyzično. Většina forem jógy, které se nyní praktikují v Severní Americe, pochází z hatha jógy, původního „fyzického“ aspektu jogínské disciplíny, jsou však od sebe zcela odlišné. Ashtanga, power jóga, Vinyasa, hot jóga a Iyengar patří mezi energičtější nebo fyzicky náročnější typy jógy, zatímco hatha, Sivananda a Integral jsou jemnější a relaxační typy.

Mnoho vědeckých studií zabývajících se potenciálními zdravotními přínosy jógy zjistilo, že jóga může pomoci zmírnit některé typy chronické bolesti, podpořit kondici a celkové zdraví, zmírnit pocity úzkosti nebo smutku a případně snížit bažení lidí, kteří se zbavují návykových látek, např. nikotinu. Mnoho lidí vysazujících psychiatrické léky, uvádí, že cvičení nějaké formy jógy má léčivý účinek a nabízí řadu výhod, jako je pocit zlepšení fyzického zdraví, větší pružnost, snížená úzkost, snížená bolest, zvýšené mentální soustředění a lepší spánek.

Upozornění: Některé styly jógy nebo instruktoři používají tradiční jógové dýchání a některé z těchto technik, zejména ty energičtější a rychlejší, jako je bhastrika („dech ohně“) nebo techniky používané v kundaliní józe, mohou mít silný vliv na centrální nervový systém a vědomí. Pokud trpíte příznaky z vysazování psychiatrických léků, mějte na paměti, že tyto konkrétní dýchací techniky stimulují a pravděpodobně budou mít dopad na příznaky z vysazování psychiatrických léků. I když jsme o tom doposud od lidí, kteří s tímto dýcháním experimentovali během vysazování psychiatrických léků, nedostali žádnou zprávu.

## Přijetí a trpělivost

Může se to zdát kontraintuitivní, ale pokud jde o vysazování, neoficiální moudrost praví, že neustálé boje proti symptomům a netrpělivá snaha urychlit hojení jsou nejen neúčinné a vyčerpávající, ale mohou také umocnit úzkost a stres, které činí příznaky intenzivnějšími. Mnoho lidí uvádí, že uplatnění přijetí a trpělivosti mohou být dva neúčinnější přístupy ke zvládnutí.

Jistěže to může být těžké. Lidé se v případě, že se objeví nějaký problém, bolest nebo fyzická hrozba, instinktivně snaží to vyřešit nebo proti tomu bojovat. Cesta vysazováním psychiatrických léků se neliší: většina lidí chce najít řešení příznaků co nejdříve. Některé příznaky pocitují jako hrozbu pro jejich zdraví a pohodu, a možná dokonce i pro jejich ekonomickou stabilitu nebo osobní vztahy. Je zcela pochopitelné se chtít takových příznaků zbavit. Lidé v mnoha případech používají různé techniky, které jim pomohou učinit příznaky snesitelnějšími. Ale vysazování může být nepředvídatelné a někdy jsou aspekty tohoto složitého, nelineárního a často pomalého procesu i tak mimo kontrolu. V takovém případě se mnoho lidí z komunity uchyluje k dvěma oblastem tradiční vnitřní moudrosti. Jednou z nich je přijetí: uznání reálné situace bez pokoušení se ji změnit. Další je trpělivost: vydržet a ustát frustraci a nepříjemnosti, které mohou nastat.

Opravdu. Někteří lidé skutečně považují za užitečné a uklidňující jednoduše slyšet a být ujištěni, že to, co prožívají, je na cestě ven z psychiatrických léků běžné a že je pravděpodobné, že se příznak nakonec během přirozeného procesu hojení poddá a zmizí.

## Akupresura

*Co je akupresura?*

Při akupresuře vyškolený terapeut vyvíjí mírný až silný tlak na různé body těla pomocí prstů, rukou, loktů, paží, nohou, šlapkou nebo specializovaným zařízením. Ačkoli akupresurní techniky mohou být začleněny do mnoha tradičních praktik práce s tělem, většina lidí si myslí, když je řeč o akupresuře, že jde o tradiční japonskou techniku shiatsu.

Stejně jako akupunktura, jsou techniky akupresury založeny na předpokladu čínské medicíny o neviditelných kanálech v lidském těle, skrze které proudí životně důležitá energie (známá jako chi nebo ki). Přestože tento meridiánový systém nebyl v západní vědecké komunitě zcela uznán nebo akceptován, některé techniky z akupunktury a akupresury se stále častěji studují a používají k léčbě bolesti a dalším indikacím.

Relace obvykle začínají krátkou konzultací, poté následuje od třiceti minut do hodiny akupresura, po které následuje krátký odpočinek a čas na zpětnou vazbu. Terapeuti mohou také předepsat domácí cvičení jako protahování, cvičení zaměřená na tělesné uvědomění nebo dokonce samoobslužné akupresurní techniky.

Někteří lidé, kteří procházejí vysazováním psychiatrických léků, uvádějí, že akupresura jim pomohla relaxovat, zmírnit pocity úzkosti, smutku, bolesti nebo nevolnosti nebo jim pomohla lépe spát. Některé také říkají, že akupresuru úspěšně používali sami na sobě bez terapeuta.

## Zvířata

*Najděte si chlupatého kamaráda*

Proces vysazování psychiatrických léků sebou může přinést pocit osamělosti a odcizení. Zvláště když to lidé ve vašem okolí prostě „nechápu“, ať se jakkoli snaží. Některé lidé objevili, že jim na vyplňování této prázdnoty mohou být velmi nápomocná zvířata. Pocit přítomnosti bezpodmínečné lásky jiné živé bytosti, který nevyžaduje slovní komunikaci, může přinést spojení, mír a klid.

Pokud máte doma zvíře (nebo jste připraveni a schopni ho adoptovat), možná zjistíte, že péče o jinou živou bytost může přinést i lepší péči o sebe. Mít psa, o kterého pečujete, také často vede k tomu, že máte každý den zaručený důvod opustit dům a sami chodit. Může to být také nekomplikovaný a pohodlný způsob, jak komunikovat s jinými „lidmi od psů“, se kterými se můžete procházet. Další lidé mají zato, že dobrým zdrojem potěšení a způsob, jak zmírnit stres, je měkká chlupatá kočka, která se k nim občas přitulí.

Pokud uvažujete o adopci zvířete, ujistěte se, že jste si to dostatečně promysleli a nevzali si na sebe více, než dokážete zvládnout. Hledejte například zvíře, jehož potřeba výdeje energie je pro vás přijatelná, a mějte na paměti, že vše je během vysazování poněkud nepředvídatelné. Někdy mají lidé rádi častou pozornost, aktivitu a náklonnost, kterou poskytují psi, zatímco jiní lidé dávají přednost relativní nezávislosti koček.

Pokud nemůžete chovat zvíře tam, kde žijete, nebo nejste připraveni ho vlastnit, možná má zvíře přítel, soused nebo příbuzný a můžete navštívit. Případně můžete zvážit dobrovolnictví v útulku pro zvířata a chodit na procházky se psy, pomáhat s péčí o kočky nebo jiná zvířata, což také může být dobré rozptýlení od vysazování a také smysluplný způsob, jak se cítit zapojený a užitečný.

### **Aromaterapie**

Čichové vjemy mohou silně souviset s emocemi. Jen pomyslete na to, jak ve vás vůně pečícího chleba může vyvolat vzpomínku na vaši babičku, nebo jak ve vás štiplavý zápach země po dešti může vyvolat vzpomínky na hořko-sladký čas, který minul. Aromaterapie, použití éterických olejů z rostlin k ovlivnění nálady a zdraví, vychází z tohoto předpokladu.

V dnešní době jsou éterické oleje všudypřítomné v produktech, jako jsou mýdla, kosmetické výrobky a svíčky, a v koncentrované formě mohou být velmi silné. Pro účely aromaterapie se éterické oleje obvykle dávají do difuzorů, které mají být inhalovány, nebo jsou smíchány s nosnými oleji, jako je kokosový, mandlový, olivový nebo masážní olej, a aplikovány na pokožku. V závislosti na typu použitého éterického oleje může být účinek uvolňující nebo povzbuzující a některé oleje také pomáhají zlepšovat fyzickou kondici.

Aromaterapie je obecně považována za jemnou a neškodnou praxi, ale nelze na ni vsadit v průběhu vysazování psychiatrických léků. Někoho určité éterické oleje spolehlivě uklidní a podpoří jeho spánek, zatímco experimenty se stejnými oleji u jiných lidí jejich abstinenční příznaky umocní. Další lidé jsou tak přecitlivělí na pachy, že ani nemohou potenciální přínos aromaterapie prozkoumat. Kromě toho někteří lidé v komunitě uvádějí, že měli měli po aplikaci určitých éterických olejů závažné kožní reakce. Zatímco některým lidem při vysazování pomohly éterické oleje, jako je levandule nebo jasmín, zmírnit stres a úzkost a posílily spánek, je velmi důležité vzít na vědomí výsledky výzkumů naznačující, že některé éterické oleje mohou ovlivnit právě některé ze stejných neurotransmiterů nebo hormonů, které ovlivňují zároveň i některé psychiatrické léky.

Protože neexistuje možnost předem vědět, jak budete reagovat na éterické oleje, někteří lidé navrhnou se jim vyhýbat, dokud se nebudete cítit stabilní a váš nervový systém se nezotaví. Ti, kteří je považují za užitečné, je doporučují nejprve prozkoumat nebo konzultovat s profesionálním aromaterapeutem. A pak začít velmi pomalu s malým množstvím a čekat, co to udělá. Pak teprve případně pokračovat.

Pokud uvažujete o experimentování s éterickými oleji, mějte na paměti, že nejsou žádným způsobem regulovány, takže je vhodné hledat napančované produkty, nakupovat od důvěryhodné společnosti, pečlivě číst štítky, pokyny a varování, podívat se na recenze online, a pozorně naslouchat svému tělu. Také berte na vědomí, že čisté éterické oleje mohou být toxické, pokud spolknuty, a některé mohou být toxické i pro domácí zvířata jen prostým rozptýlením ve vzduchu.

### **Autonomní smyslová meridiánová reakce (ASMR)**

*Co je ASMR?*

Již od pradávna lidé často příjemně reagovali na vysoce citlivý kontakt, komunikaci nebo různé druhy smyslových vjemů, jako je ultralehký dotyk, tiché hudebně-meditační vibrace, vřelý oční kontakt, neodsuzující dialog nebo jemné zvuky přírody. V současné době někteří lidé ve svépomocné komunitě pro vysazování psychiatrických léků uvádí, že dosáhli významné úlevy od příznaků a hluboké relaxace pomocí konkrétní, stále populárnější moderní techniky, která se nazývá „Autonomní smyslová meridiánová reakce“ neboli ASMR.

K dispozici je stále více populárních videí ASMR pro bezplatné prohlížení online. Většina z nich zahrnuje osobu, která pomalu mluví přímo k divákovi šeptem nebo jemným hlasem. Videá jsou určena k poslechu se

sluchátky. Navrhované scénáře či hraní rolí jsou často osobní, intimní a smyslné (i když ne typicky sexuální): návštěva lázní, make-up nebo holení či oční vyšetření. Zároveň videa používají mnohé běžné zvuky, které u mnoha lidí vyvolávají hluboké reakce, např. kartáčování vlasů, klepání prstem, otáčení stránek, psaní nebo škrábání. Někteří lidé uvádějí, že první zkušenost s ASMR reakcí zažili spontánně, když sledovali v televizi jemně hovořícího malíře Boba Rossa, zatímco si čistil štětce nebo seškrabával nožem barvy z plátna.

Pro ty, kteří jsou na tento fenomén citliví, je zkušenost údajně hluboce zklidňující. Někteří to popisují jako jakési brnění v zadní části hlavy, které může cestovat po páteři až ke končetinám a vytvářet pocit pohody. Jiní uvádějí, že ASMR nabízí úlevu od stresu, nespavosti, zoufalství, úzkosti nebo bolesti. Konkrétně v rámci komunity slyšíme, že když už lidem nic jiného nepomáhalo, ASMR videa jim dočasně symptomy zmírnila. Po zhlédnutí ASMR videa si někteří lidé uvědomují, že v reálných životních situacích mají podobnou reakci při masáži hlavy či obličeje, stříhání vlasů nebo když jim někdo něco kreslí na záda. Ne každý reaguje na videa ASMR tímto způsobem (nebo nereaguje vůbec) a není známo, proč tomu tak je nebo jaké procento lidí reakci má. V rámci západní mainstreamové vědy zatím neexistují žádná vysvětlení tohoto fenoménu. Je však snadné si na pár minut video vyzkoušet a zjistit, zda patříte k těm, kteří si mohou tento zážitek užít! Ale mějte na paměti, že mezi těmi, kdo mají zkušenosti s ASMR, má každý svůj vlastní jedinečný spouštěč, takže to může znamenat několik pokusů a omylů, než najdete videa, která pro vás fungují nejlépe.

## **Biofeedback**

*Co je biofeedback?*

Biofeedback je intervenční technika, při které vyškolený terapeut používá elektronické vybavení ke sledování jedné nebo více autonomních funkcí člověka, jako je srdeční frekvence, teplota kůže, svalové napětí nebo mozkové vlny. Informace o těchto funkcích jsou pak v reálném čase zprostředkovány zpět ve formě grafů, zvukových signálů, filmů nebo dokonce videoher. Ve většině typů biofeedbacku je osoba požádána, aby vědomě kontrolovala tyto sledované funkce, například uvolněním napjatých svalů nebo zpomalením dýchání. Člověk pak může prostřednictvím elektronické zpětné vazby sledovat výsledky. Relace biofeedbacku trvá v průměru asi 30 minut, ale liší se v délce v závislosti na konkrétní použité technologii a požadovaném výsledku.

Hlavním cílem všech typů biofeedbacku je pomoci člověku naučit se ovládat některé ze svých autonomních funkcí. Ve většině případů je záměrem vědomá kontrola, ale v některých případech je záměrem trénovat podvědomou mysl, aby tyto funkce automaticky udržovala na optimální úrovni. Toto je nejčastěji například u EEG neurofeedbacku (nebo EEG biofeedbacku), podtypu biofeedbacku, který monitoruje aktivitu mozkových vln. EEG neurofeedback často nabývá podoby filmů nebo videoher, které se mění spolu se změnami mozkových vln sledovaného člověka, například zastavením, spuštěním nebo zrychlením. Pokud je konečným cílem podvědomá kontrola, pak bude člověk jednoduše sledovat nebo hrát, aniž by se záměrně pokusil ovládat, co se děje.

Není neobvyklé slyšet od lidí z komunity, že biofeedback pomáhá zmírňovat úzkost, snižuje intenzitu reakce těla „boj nebo útěk“, snižuje podrážděnost a pomáhá se zoufalstvím a smutkem. Někteří lidé uvádějí, že když je jejich kognitivní funkce během vysazování obzvláště narušena, může to komplikovat dokončení relace. Jiní také uvádějí, že na biofeedback se nevztahuje pojištění, takže to může být drahé.

Biofeedback je široce přijímán v rámci hlavního proudu západních vědeckých kruhů pro léčbu fyzických problémů, jako je inkontinence. Ale jeho účinnost při pomoci s emocionálními problémy nebo narušenou kognitivní funkcí je diskutabilní. Účinnost EEG neurofeedbacku má ještě kontroverznější tendenci.

## **Mozkové hry**

Pro mnoho lidí mohou být během vysazování psychiatrických léků mozkové hry nebo hádanky, i když jednoduché, dobrým rozptýlením a způsobem, jak udržet mysl zaměstnanou a zaměřenou na něco jiného, než opakující se myšlenky, fyzické bolesti nebo jiné abstinční příznaky. Zejména lidem, kteří mají při vysazování problémy s kognitivními funkcemi nebo pamětí, poskytují mozkové hry další výhodu: vnitřní pocit, že pomáhají stimulovat mozek a možná podporují i vlastní proces jeho hojení.

Zde jsou příklady několika mozkových her a puzzle, které lidé v komunitě považují za užitečné:

#### *Puzzle*

Existuje jich široká škála, od snadných po super náročné, a některé jsou vizuálně atraktivní nebo zajímavé. Skládačka puzzle může být pro osobu o samotě nebo také činností, která umožňuje účast více lidí, kteří mají pocit, že chtějí společnost, ale nemusí u toho moc mluvit.

#### *Křížovka*

Opět velmi široká škála a rozsah náročnosti. Jsou k dispozici v knižní formě nebo jako aplikace pro telefon nebo tablet. Ačkoliv jsou primárně určeny pro jednu osobu, někteří lidé rádi vyplňují křížovky společně s jiným člověkem.

#### *Slovní hry*

Některé se hrají online, jako třeba Slovní fotbal, ale každopádně jde o aktivitu, která vyžaduje další hráče. Pokud se obáváte, že vaše zásoba slov není na dostatečné úrovni nebo se necítíte na sociální interakci, můžete si hrát sami třeba Scrabble nebo Bananagrams.

#### *Sudoku*

Máte radši čísla než slova? Sudoku hry jsou k dispozici nejen v knižní formě, ale také online a v aplikacích.

#### *Celé množství různých online programů a aplikací*

Nabízejí cvičení zaměřená na zlepšení pozornosti, paměti, koncentrace, rychlosti reakce a dalších kognitivních dovedností. Některé jsou zdarma, jiné umožňují vyzkoušení zdarma, než vás vyzvou k zakoupení. Dva programy, o nichž víme, jsou HQ a Lumosity, ale pokud vás tento typ aktivit zajímá, doporučujeme vám prozkoumat si je sami a najít, co vám nejlépe vyhovuje.

### **Dýchání**

Dobré dýchání je základem dobrého zdraví. Jsou dobře známy negativní dopady vzduchu znečištěného prachem či toxiny nebo stažení plic nemocí nebo stresem na zdraví. Někteří lidé také uvádějí, že dýchání je životně důležité „spojení“ mezi vědomou myslí a podvědomým tělem-mozkem. Na jednu stranu naše dýchání často funguje automaticky a mimo naše vědomí, stejně jako naše srdce nebo ledviny. Na druhou stranu každý z nás může snadno vědomě ovládat dýchání, což může mít přímé účinky na mnoho z těch běžně nevědomých procesů, jako je srdeční frekvence, krevní tlak, trávení, detoxikace, léčení atd.

To vše může být součástí toho, proč tolik lidí v komunitě tvrdí, že uvědoměním si svého dechu nebo jeho lehkým ovládním určitým způsobem může být užitečné pro navození pocitu klidu a uvolnění široké škály příznaků z vysazování.

Je to určitě ta nejjednodušší technika, kterou si můžete vyzkoušet! Někteří lidé jen tak sedí v pohodlném křesle nebo si lehnou a na několik minut soustředí pozornost na své dýchání, aniž by se ho pokusili jakýmkoli způsobem změnit. A zjistí, že se dostaví hluboký pocit relaxace. Jiní považují za účinnější naučit se základní techniku „plného dechu“ (dýchají přirozeně a snadno z břicha, nejen z hrudníku), a poté použít pomalou meditativní techniku počítání dechu (jako je například regulace doby nadechování a vydechování).

Řízené dýchání, jogínské pranayama nebo „práce s dechem“ jsou široce uváděny jako velmi mocný nástroj. Například některé dýchací techniky byly po staletí používány v různých spirituálních tradicích k meditaci nebo k navození neobvyklých stavů vědomí. Pokud jste přitahováni k velmi hlubokému dýchání, k rychlému dýchání nebo k prodloužené době řízeného dýchání, nejlepší je nejprve zjistit jejich možné účinky a procvičit si to nejprve se zkušeným instruktorem nebo praktikem, který si je vědom vaší situace.

### **Řízená agrese nebo destrukce**

Během vysazování psychiatrických léků není neobvyklé zažít netypické úrovně hněvu, vzteku, neklidu, podrážděnosti a dalších často nepříjemných nebo dokonce nesnesitelných emocí. Někteří lidé zjistili, že trochu

řízené ničení, pokud se provádí bezpečně, zodpovědně a v bezpečném a podpůrném prostředí, může značně snížit intenzitu těchto zkušeností nebo je dokonce rozptýlit.

*Tipy pro řízenou destrukci:*

drcení hliníkových plechovek  
bouchání do boxovacího pytle  
bušení polštářem do zdi nebo házení polštáře na zeď  
bušení nebo kopání do obří hromady polštářů  
házení ledu do sprchy nebo na vnější stěnu budovy  
házení hlínou  
dupání po domě  
trhání lepenkové krabice  
trhání starého trička

Někteří lidé popsali katastrofální scénáře, ve kterých jejich pokusy o kontrolovanou agresí nebo zničení nebyly správně pochopeny okolím, členy rodiny nebo přáteli a vedlo to k nešťastným důsledkům (například volání záchranky). Je vždy moudré zajistit, aby jakékoli plánované uvolňující akce mohly být provedeny v bezpečném prostředí, kde toto riziko neexistuje, a aby příznivci byli o plánu předem informováni, aby nejednali nepředloženě a mohli dokonce v případě potřeby poskytnout další podporu.

### **Rukodělná tvorba**

Během vysazování psychiatrických léků může nastat situace, kdy hledáte rozptýlení bez stresu, ale zároveň chcete udělat něco konstruktivního - najít aktivitu, která vám poskytne něco hmatatelného a zúročí váš čas. Pro mnoho lidí při vysazování tyto podmínky splňuje rukodělná tvorba. Existuje mnoho možností, z nichž si můžete vybrat, s širokou škálou úrovní potřebného soustředění od docela „bezduchých“ aktivit po ty, které mohou vyžadovat a vyzývat vaši koncentraci.

Možná už máte dovednosti, které byste rádi procvičili, nebo se můžete učit od nuly - je to jedno. Jak známé rutiny tak nové pokusy dokážou zaměstnat vaše ruce a odvést vaši pozornost od toho, co se děje ve vašem těle nebo myslí.

Řemeslné obchody (a jejich online varianty) jsou pokladnicí nápadů a potřeb. Levný materiál lze také často nalézt v místních sekáčích a pro tvorbu lze často použít mnoho běžných domácích potřeb, jako jsou pera a tužky, papír, šitíčka nebo ruční náradí. Mnoho bezplatných nebo levných řemeslných kurzů je nabízeno v komunitních centrech, uměleckých obchodech nebo u lidí doma. Krom toho je bezendným pramenem užitečných a často bezplatných písemných průvodců a videí web.

*Zde jsou jen příklady několika řemeslných činností, o nichž lidé z komunity tvrdí, že je během vysazování rozptýlily:*

Stavte si Lego. Působ této aktivity spočívá v tom, že si můžete vybrat z celé škály obtížností.

Postavte ptačí budku. Třeba máte opeřené sousedy, kteří to ocení!

Vytvořte něco pomocí k tomu určené připravené sady. Může být velmi uspokojivé pro ty, kteří se nechtějí zabývat hledáním potřebných komponentů. Můžete uvažovat o budce pro ptáky, skládačky nebo razítku.

Vyšívejte. Pro někoho mohou být řízené, opakované pohyby velmi uklidňující.

Jděte do studia „malujte si své vlastní nádobí“. Je to dobrá výmluva, abyste se dostali ven z domu, a přitom máte tichou aktivitu, do které se můžete ponořit.

Pleťte nebo háčkejte. Možná už víte, jak může být cinkání jehlicemi uklidňující. Pokud ne, může to být způsob, jak vyzvat svůj mozek, aby se naučil něco nového.

Naučte se origami. Některé z těchto papírových soch jsou snadné, některé komplikovanější, ale všechny jsou krásné.

Vyrábějte náramky a korále. Je překvapivé, jak i jednoduchou prací s korálky, kamínky nebo jinými materiály může vzniknout vhodný dárek.

Vyrobte si album. To se může pohybovat od náhodné sbírky zajímavých obrázků nebo předmětů až po hmatatelnou dokumentaci určitého období vašeho života.

## **Kraniosakrální terapie**

*Co je kraniosakrální terapie?*

Pro mnoho lidí, kteří podstoupili vysazování z psychiatrických léků, je hledání terapie ve formě práce s tělem omezeno na nejjemnější modalitu. Jednou takovou technikou, kterou vytvořil osteopatický lékař, je kraniosakrální terapie (CST). V CST trénovaný praktik používá lehký, neinvazivní dotek s cílem uvolnit napětí hluboko v těle. Teoreticky tento proces koriguje nerovnováhu v tekutině a tkáních obklopujících a chránících mozek a míchu. Reakce na kraniosakrální terapii je velmi individuální, někteří lidé v komunitě uvádějí, že jim CST pomohla zmírnit úzkost, vyvolala hluboké pocity relaxace nebo dokonce poskytla silné katartické uvolnění traumatu.

Kraniosakrální terapie se obvykle koná v tichém soukromém prostředí a začíná krátkou konzultací s terapeutem. Klient může zůstat oblečený (za nejlepší je považován volný, pohodlný oděv) a leží na polstrovaném masážním stole nebo na ošetrovacím lůžku. Terapeut se může začít dotýkat hlavy nebo nohou. Je-li to indikováno, může být na páteř nebo pánevní / sakroiliakální oblast aplikován lehký dotyk. V některých případech je relace tichá, v jiných se terapeut ptá na jakékoli duševní nebo emoční zážitky, které se objevují, nebo navrhuje, aby klient věnoval pozornost tělesným funkcím, jako je dýchání nebo srdeční tep. Relace obvykle trvají asi hodinu, ale jejich délka se může lišit v závislosti na terapeutovi a žádaném výsledku.

Teorie CST předpokládá, že správné fungování „kraniosakrálního systému“, definovaného jako všechny části těla, které se týkají mozkomíšního moku a jeho toku, lze obnovit jemným dotykem („hmatem“) kolem lebky a dalších oblastí těla, kde jsou cítit jakákoli omezení nebo oblasti dysfunkce. Tato teorie nebyla validována v rámci hlavního proudu západní vědecké komunity, ale v holistickém a nealopatickém léčebném prostředí je kraniosakrální terapie běžně nabízenou modalitou. Protože se jedná o velmi šetrnou metodu, používá se dokonce u kojenců a dospělých, kteří jsou obzvláště citliví na dotyk.

Kraniosakrální terapeutice není kryta pojištěním, ale údajně může být v případě, že je spojena s fyzikální terapií nebo masážní terapií.

## **Baňky**

*Co jsou baňky?*

Někteří lidé se možná poprvé dozvěděli o baňkování prostřednictvím podivných, kruhových modřin na zádech profesionálních sportovců nebo jiných osobností. Ale baňkování se údajně používá v čínské medicíně a dalších kulturách už po několik století. Zahrnuje umístění baněk na kůži k dosažení sání. Vznikne tak kombinace tažení a tlačení na kůži a svaly, které může vyvolat pocit podobný hloubkové tkáňové masáži. Baňky (vyrobené ze skla, silikonu, plastu nebo jiných materiálů) mohou být buď krátce zahřáté plamenem pro vyvolání funkce sání, nebo mohou být vybaveny ruční pumpou.

Někteří lidé, kteří někdy nebo stále během vysazování pociťovali svalovou slabost, napětí, nebo křeče, uvádějí, že jim baňkování ulevilo. I přes omezený formální výzkum této modality, zastánci baňkování věří, že tato praxe může také otevřít tok životní energie těla nebo zvýšit krevní oběh a pomoci stimulovat lymfatický systém.

Baňkování obvykle ponechává velké, kulaté, fialové modřiny, které mizí až za několik dní. Někteří lidé uvádějí, že baňkování může někdy vést k bolesti svalů, dlouhodobějšímu podlitinám, popáleninám nebo dokonce infekcím kůže, takže ti s citlivou pokožkou nebo ti, kteří obecně nemají rádi silný tlak na své tělo nebo masáže hlubokých tkání, musí být při zkoušení baňkování extra opatrní.

## Hýbejte se

Existuje mnoho důvodů, proč může být pohyb těla během vysazování prospěšný. Od cirkulace krve po pomoc játrům při detoxikaci systému. Když jde o pohyb ve formě tance, může nabýt zcela jinou dimenzi, uvolnit emoce, oživit ducha a nasměrovat přebytečnou energii. Tanec může pomoci zlepšit náladu prostřednictvím kreativního vyjádření a může pomoci se hluboce spojit s vlastní „fyzičností“.

Pro lidi vysazující psychiatrické léky tanec může nebo nemusí být volbou v závislosti na tom, kde se zotavují. Pro některé může být občas problém jen jednoduše vstát z postele nebo chodit a tanec je tím posledním, čeho by jejich mysl nebo tělo byly schopny. Jiní možná zjistí, že nejsou schopni chytit rytmus jako dříve nebo že se proti takovému pohybu jejich centrální nervový systém bouří.

Tanec během vysazování není pro každého. Dokonce i ti, kteří tanec milovali, si musí dát pauzu. Povzbudivým by mohl být dodatek, že někteří lidé, kteří byli po dlouhou dobu upoutáni na lůžko s extrémními psychiatrickými příznaky z vysazení léků, tvrdí, že po svém zotavení dosáhli stavu, kdy byli schopni pravidelně znovu intenzivně tancovat.

## Odpoutání pozornosti

Při vysazování psychiatrického léku není neobvyklé, že se občas cítíte úplně fixovaní na své symptomy, ať už jde o fyzickou bolest, emoční otupělost nebo těkání, mentální zamlžení nebo o celou řadu dalších možností. Jedním z nejčastěji uváděných zážitků při vysazování je ve skutečnosti neustálé přemítání - všeobjímající obsedantní, opakující se myšlenky. A člověk zapomíná, že tyto myšlenky jsou samy o sobě dočasným příznakem.

Některé lidi toto neustálé přemítání o jejich příznacích, představách o bezprostředních katastrofách nebo obavách, že budou trvale „zlomeni“, zcela zahlcuje a neumí se toho zbavit. Takové myšlenky jim mohou sdělovat, že vše je ztraceno. Nebo že i když se ostatní lidé mohli uzdravit, oni sami jsou toho daleci. Tyto myšlenky a pocity se točí ve spirále a mohou zvyšovat stres, eskalovat příznaky a tvořit začarovaný kruh. Některé lidi jsou tím převálcováni a vydáni na milost své mysli. A vůbec si neumí představit důvod proč pokračovat.

V takovém případě může být užitečné mít k dispozici spolehlivou „sadu nástrojů“ k odpoutání pozornosti, třeba jen na třicet sekund. Odpoutání se od obsedantních myšlenek nebo duševní temnoty může pomoci (alespoň dočasně) přerušit začarovaný kruh a nabídnout určitou úlevu. Existuje samozřejmě nekonečné množství způsobů odpoutání pozornosti, které lze vyzkoušet, a každý je jiný. Zatímco někteří lidé se mohou nechat rozptýlit pouze tím, co považují za „dobré“, jako jsou vzdělávací dokumentární filmy, jiní jsou toho schopni jen pomocí „provinilého“ sledování televize. Další zase považují časté změny světla na elektronických obrazovkách za dráždivé a spíše jejich příznaky zhoršující, než aby na ně zapomněli. Potřebují nějaký druh neelektronické zábavy. Nakonec je nejlepší metodou odpoutání pozornosti metoda, která vám funguje.

Níže uvádíme přehled některých metod odpoutání pozornosti, které lidé v komunitě pro vysazování často uvádějí jako užitečné.

Pečte nebo vařte, obzvláště jídla, které vám tělo sděluje, že je potřebuje. Nebo objevujte nové recepty.

Pobývejte v přírodě.

Stavte si lego.

Proberte svou šatní skříň a seřaďte oblečení podle barev.

Barvy - pořídte si omalovánky pro dospělé nebo knihu mandal na vybarvování.

Spojte se s někým, kdo prochází vysazováním a nabídněte vzájemnou podporu.

Něco počítejte - listy na stromě, korálky na růženci, čtverce na stropě.

Obejměte někoho, koho milujete

Tancujte.

Proveďte řízený scan těla (je jich mnoho k dispozici online).

Stavte puzzle, vyplňujte sudoku nebo křížovku (klidně začněte s těmi jednoduchými).



Provádějte domácí práce, zejména ty, které jste odkládali, a třeba si k tomu pusťte nějakou dobrou hudbu.  
Pracujte na zahradě nebo přesazujte rostlinu.  
Provádějte opakované pohyby, třeba houpání.  
Vyšívajte, pleťte nebo háčkejte.  
Provádějte fyzická cvičení.  
Cvičte jógu.  
Provádějte řízenou vizualizaci.  
Dopřejte si masáž - rezervujte si ji, požádejte přítele nebo si ji proveďte sami.  
Vyžádejte si podporu od online skupiny pro vzájemnou podporu.  
Pohodlně se uveleďte v posteli.  
Dejte někomu milovanému masáž zad.  
Projeďte se na kole nebo autem.  
Jděte ven a dotkněte se nebo obejměte strom.  
Jděte do studia na malování nádobí.  
Pobuďte se psem (vaším nebo přítelovým).  
Dejte si šálek čaje bez kofeinu.  
Bouchejte do boxerského pytle (nezapomeňte na boxerské rukavice!).  
Někoho obejměte.  
Učte se nový jazyk.  
Prozkoumejte a vyzkoušejte esenciální oleje.  
Učte se skládat origami.  
Učte se t'ukat (EFT).  
Učte se hrát na hudební nástroj.  
Učte se sebe-hypnózu.  
Učte se tai-chi.  
Zapalte si lampu s himalájskou solí.  
Zapalte něco vonného.  
Poslouchejte audioknihu buď v autě nebo doma.  
Poslouchejte zajímavé podcasty, třeba když se procházíte venku.  
Poslouchejte rádio.  
Poslouchejte hudbu.  
Prohlížejte si staré deníky, abyste si připomněli, kdy jste se cítili lépe.  
Vytvořte koláž.  
Vytvářejte náramky.  
Meditujte (zkuste si na to stáhnout nějakou aplikaci).  
Chod'te.  
Malujte.  
Hrajte deskové hry.  
Hrajte karty nebo solitér.  
Hrajte šachy.  
Hrajte počítačové hry.  
Hrajte video hry.  
Modlete se.  
Dejte dohromady fotoalbum.  
Klad'te si otázky ohledně vaší víry.  
Najděte někoho v nesnázích a nabídněte podporu.  
Čt'ete knihu pro děti nebo mládež (jako Harry Potter).  
Čt'ete poezii.  
Čt'ete příběhy lidí, kteří se uzdravili z psychiatrických léků.  
Vymalujte pokoj nebo proveďte nějaké úpravy domu.  
Opakujte mantru.  
Opakujte afirmaci.

Zpívejte.  
Spěte.  
Socializujte se.  
Plavte.  
Dejte si solnou koupel s epsomskou solí.  
Foťte (někdo rád vyhledává krásné věci).  
Zkuste flotační tank – deprivací nádrž s vodou.  
Navštivte muzeum.  
Navštivte povzbuzující webové stránky (Beyond Meds nebo Recovery Road).  
Staňte se dobrovolníkem u místní neziskové organizace nebo charity.  
Procházejte se.  
Sledujte film, Disney film nebo televizní show, zvláště ty veselé.  
Sledujte dokumenty nebo věci, které vás zajímají.  
Skládejte puzzle.  
Pracujte na částečný úvazek.  
Pište - ať už volné psaní, deník, krátký příběh nebo báseň.

### **Technika emoční svobody (EFT)**

#### *Co je EFT?*

Technika emoční svobody (EFT nebo ťukání) je praxe související s akupresurou (psychologická forma akupresury), která vychází z energetického meridiánového systému starověké čínské medicíny. Zahrnuje ťukání prsty na konkrétní body na obličeji, těle a rukou a opakování určitých prohlášení. Terapeuti EFT říkají, že technika může pomoci zmírnit emocionální, mentální nebo fyzické potíže uvolněním blokované energie v těle.

Velký počet lidí v komunitě pro vysazování uvádí, že EFT je užitečným způsobem, který lze použít, když se během cesty hojení objeví bolestivé emoce, jako je úzkost. Není jasné, proč tomu tak je, ale někteří lidé také říkají, že EFT může napomoci tomu, aby intenzivní fyzické a duševní potíže nebyly tak zahlcující, nebo že jim ťukání pomohlo být přítomni a cítit se ukotvení.

### **Solná koupel s epsomskou solí**

Jedná se o léčebnou praxi, která se používá po celá staletí. Solná koupel s Epsomskou solí zmírňuje bolest svalů a podporuje celkovou relaxaci, zejména před spaním. Mnoho lidí během vysazování psychiatrických léků zjistilo, že solné lázně Epsom jsou darem boha, který zmírňuje řadu symptomů (alespoň dočasně). V některých případech však lidé hlásili paradoxní účinky zhoršení symptomů.

Sůl Epsom obsahuje síran hořečnatý. Teorie má za to, že jeho vstřebávání pokožkou má svalové relaxační účinky a je to způsob, jak se vyhnout ústnímu užívání hořčičku, které může dráždit zažívací trakt

Množství používané soli Epsom se velmi liší, od jednoho šálku až po pět. Stejně jako u většiny aktivit pro lidi během procesu vysazování psychiatrických léků je nejlepší začít pomalu. Někteří lidé přidávají do koupele i další přísady, například šálek jedlé sody, šálek mořské soli a / nebo několik kapek uklidňujícího esenciálního oleje, jako je levandule. Většina lidí radí setrvat v koupeli minimálně deset nebo dvanáct minut, aby bylo dosaženo plného terapeutického účinku, ale jiní se domnívají, že toxiny mohou být absorbovány do těla přibližně až po dvaceti minutách.

### **Cvičení**

Není žádným tajemstvím, že cvičení prospívá mysli i tělu - zlepšuje náladu, zmírňuje pocity úzkosti, zlepšuje spánek, zvyšuje mentální jasnost, posiluje imunitní funkce a odvrací řadu fyzických problémů. Ale během vysazování psychiatrických léčiv může být cvičení dvojsečným mečem. Někteří lidé považují cvičení za neoceňitelné bez nevýhod, zatímco u jiných k jejich zděšení vyvolává nové příznaky nebo zesiluje ty stávající, zejména pokud je nervový systém snadno nadměrně stimulován nebo vysoce citlivý na aktivitu.

Podobně je škála tolerance cvičení popisovaná v komunitě pro vysazování nejširší možná. Někteří lidé uvádějí, že nemohou vůbec cvičit a stěží vstanou z postele. Jiní říkají, že jsou schopni cvičit, ale v jiné míře než dříve; například zjišťují, že obvyklý běh pro vyčištění hlavy nyní zhoršuje jejich kognitivní funkce. Další tvrdí, že cvičení je jejich nejdůležitějším nástrojem ke zvládnutí obtížných projevů, ať už proto, že jim pomáhá odvrátit pozornost od příznaků, nebo proto, že pomáhá uvolnit a na určitou dobu zmírnit příznaky. Kromě toho se postoj jednotlivých lidí v průběhu vysazování může výrazně měnit v závislosti na příznacích a na tom, kde se nacházejí v procesu hojení.

Intenzivní cvičení určitě uvolňuje stresové hormony, jako je kortizol, osoba, potenciálně mobilizuje nervový systém a zvyšuje pravděpodobnost příznaků. Jeden tip, který jsme viděli ve zprávách lidí z komunity ohledně cvičení, který ostatně platí pro mnoho technik zvládnutí vysazování v této sekci, je začít pomalu a zvyšovat dobu a intenzitu, dokud nedosáhnete bodu své osobní tolerance. A zejména pokud se zdá, že cvičení dočasně spíše zhoršuje než zmírňuje příznaky z vysazení, věnujte dostatek času odpočinku a zotavení. Ačkoli to dává selský rozum, může být náročné uvést to do praxe, protože tento přístup vyžaduje trpělivost a přijetí. Jsou lidé, kteří říkají, že jejich režim cvičení během vysazování začal pouhým chozením po ložnici tam a zpět nebo minutou na běžícím pásu. A mnoho lidí tvrdí, že jakmile odhalí správné množství námahy, aby se jejich tělo a nervový systém dokázaly náležitě přizpůsobit, cvičení pak může snižovat pocity stresu a podpořit pocity relaxace a pohody. Věnovat pozornost vašemu tělu je klíčové: nikdo jiný než vy nemůže určit, kolik cvičení můžete tolerovat.

Chůze, trenažéry, jemná jóga nebo jóga na židli, či kung, taj či, mini trampolíny nebo plavání, to je jen několik příkladů, u kterých lidé z komunity hlásí přínos a je jednoduché s nimi začít a věnovat jim malé množství času a energie a postupně zvyšovat.

## **Desenzibilizace a přepracování pomocí očních pohybů (EMDR)**

### *Co je EMDR?*

V tomto článku neuvádíme mnoho profesionálních „psychoterapeutických“ technik, protože jen málo lidí v komunitě uvedlo, že jim byly při zmírňování abstinenčních příznaků z vysazování psychoterapeutické metody užitečné. Jedinou výjimkou je však desenzibilizace a přepracování pomocí očních pohybů. I když to nefunguje pro všechny, v komunitě někteří lidé uvádějí, že EMDR pomáhá zmírňovat úzkost, nepohodlí a trauma související se samotným vysazováním.

Je to druh terapie, která vznikla náhodou, když si jedna psycholožka všimla, že rychlé pohyby jejích očí ze strany na stranu snižují intenzitu jejích znepokojujících myšlenek. Praktikující EMDR se domnívají, že tato metoda nejčastěji prováděná lidmi, kteří zažili akutní trauma, může pomoci opakovanou aktivací obou stran mozku způsobem, který pomáhá „uvolnit“ emoční zážitky, které se „přichytly“. Relace EMDR se zaměřuje na traumatickou paměť a zároveň používá „bilaterální stimulaci“, například sledování oběma očima pohybující se předmět, střídavé klepání levou a pravou rukou nebo poslech tónu, který se pohybuje od jednoho ucha k druhému. Během relace nemusí být nutné podrobně popisovat traumatickou paměť.

## **Flotační tanky**

### *Co jsou flotační tanky?*

Jejich popularita v posledních letech roste, jsou vyhledávány pro jejich údajnou schopnost relaxovat a zbavit tělo stresu, uklidnit a otevřít mysl. Flotační tanky také označované jako „smyslové deprivace nádrže“ nebo „stimulační terapie v omezeném prostředí“ umožňují lidem ležet na cca deseti centimetrech vody zahřáté na tělesnou teplotu a obsahující dostatek soli Epsom zaručující úplný vztlak těla. Uvnitř nádrže je kryt, který blokuje veškeré světlo a většinu zvuku. Obvykle jsou nabízeny v profesionálním lázeňském prostředí nebo ve specializovaných zařízeních. Flotační tanky mají obvykle tvar jakéhosi „lusku“, dostatečně velkého, aby umožnil člověku uvnitř ležet rozprostřený na hladině nebo pohodlně sedět.

Někteří lidé vysazující psychiatrické léky, zjistili, že flotační tanky pomáhají zmírnit úzkost, prohloubit relaxaci a nabídnout úlevu od různých příznaků. Paradoxně však jiní uvádějí, že i myšlenka na setrvání

v temné, zvukotěsné komoře v nich vyvolává úzkost. Další lidé dodávají, že není nic neobvyklého v tanku zažívat změněné stavy vědomí, včetně vizí, zvukových halucinací a mimotělních zážitků. Flotační tanky byly původně vyvinuty v 50. letech 20. století neurovědcem Johnem Lillym konkrétně za účelem studia účinků sensorické deprivace na mozek a lidské zkušenosti. Pokud máte nějaké obavy, ale přesto to chcete vyzkoušet, zeptejte se správce zařízení na možnosti. Většina tanků umožňuje uživatelům otevřít dveře pomocí ručníku nebo jiného předmětu, aby pronikla trocha světla a zvuku, a někteří dokonce nabízejí volitelné doplňky jako světla a reproduktory hudby.

Propagátoři flotačních tanků citují malé předběžné studie, které naznačují, že tato praxe může snížit krevní tlak, bolest a stresové hormony (jako je kortizol) a nabídnout zkratku k meditativnímu stavu nebo relaxační reakci. Poukazují na jedinečné prostředí tanků, které umožňuje uživatelům uklidnit své smysly, zrak, sluch a hmat a zároveň zažít pocit beztlíže.

Někteří lidé během procesu vysazování psychiatrických léků, zjistili, že jim flotační nádrže pomáhají zmírňovat úzkost a nabízejí úlevu od jiných příznaků, pravděpodobně v důsledku oddechu ze sensorické stimulace. Jiní lidé tvrdí, že i myšlenka na vstup do flotačního tanku v nich vyvolává úzkost (ačkoli ti, kteří jsou náchylní k klaustrofobii, by měli vědět, že je možné použít nádrž s přivřenými nebo zcela otevřenými dveřmi a se zapnutými světly).

Mějte na paměti, že při použití flotačních tanků (i když se v nich svítí) není neobvyklé zažívat změněné stavy vědomí, včetně vizí, zvukových halucinací a mimotělních zážitků. Pokud vás to zajímá, možná budete chtít předem zvážit, zda by to ve vašem případě bylo žádoucím výsledkem.

Pobyt ve flotačním tanku obvykle trvá 60 nebo 90 minut a obvykle stojí 50 až 100 dolarů. Někteří zastánci tvrdí, že výhody plynou teprve z opakovaných sezení, což nemusí být finančně přijatelné. Pokud se rozhodnete vyzkoušet flotační tank, je dobré nejprve udělat nějaký průzkum. Neváhejte se na zařízení poptat a postupujte podle doporučení, aby byl zážitek co nejpříjemnější.

### **Květové esence**

Bachovy květové esence byly zavedeny ve 30. letech 20. století. Byly navrženy britským lékařem Edwardem Bachem na podporu léčení pomocí potlačování negativních emocí. Podobně jako u homeopatických léčivých přípravků se tinktury květových esencí vyrábějí z extrémně ředěného rostlinného materiálu. Nejznámější může být Rescue Remedy (Krizová esence), která kombinuje pět esencí Bachových květů a je propagována jako prostředek proti stresu. Jiné individuální tinktury mohou být vybrány na základě nálady nebo stavu, který mají léčit.

Někteří lidé, kteří podstoupili vysazování psychiatrických léků, zjistili, že používání květových esencí jim pomohlo zmírnit příznaky, jako je úzkost, deprese a nespavost, i když to neplatí pro všechny. Bachovy esence obvykle přicházejí jako tinktury obsahující alkohol, ale tinktury vyrobené bez alkoholu jsou také k dispozici.

### **Odstranění pachů**

Pokud zjistíte, že se stanete velmi citlivými na pachy (nebo chemikálie, které obsahují), nejste sami. Významné procento populace má tuto zkušenost. Během vysazování léků se může tento projev objevit nebo eskalovat, pravděpodobně kvůli nadměrné stimulaci nervového systému. Možná zjistíte, že závan parfému vašeho přítele, který se vám líbil, vám nyní způsobuje bolesti hlavy, nevolnost nebo neschopnost se soustředit. Nebo že pach čistícího prostředku při úklidu, které jste si dříve sotva všimli, je najednou příliš silný a způsobuje vám bušení srdce. Pokud ano, je pravděpodobné, že jste nově objevili důvod, proč respektovat oznámení na dveřích vašeho lékaře znějící „prostředí bez pachů“.

S uvážením všech prostředí, kde v každodenním životě pravděpodobně narazíte na pachy, máte největší kontrolu nad svým domovem. Někteří lidé během vysazování psychiatrických léků jednoduše odstraní vonné produkty, jako jsou osvěžovače vzduchu, prostředky pro osobní hygienu, prací a čistící prostředky a umělé

ovoněné svíčky.

Vyhnout se pachům na vašem pracovišti, ve škole nebo v jiných veřejných prostředích může být trochu složitější. Dobrou zprávou je, že citlivost na pachy je dostatečně rozšířeným problémem na to, abyste mohli (hezky) požádat své přátele, spolupracovníky nebo zaměstnavatele, aby se vám přizpůsobili tím, že uberou na parfémoch nebo vodách po holení a vyhnou se silně páchnoucím čisticím prostředkům v okolí vašeho místa apod. Můžete se také více uvědoměle procházet ulicemi města a vyhýbat se oblastem s nejhoršími výpary vozidel.

Někteří lidé objevili, že vnitřní pachy může ovlivnit strategicky umístěný větrák. Jiní zvažují investování do čističky vzduchu, jejíž cena se může pohybovat v rozmezí od asi 30 do více než 2 000 dolarů v závislosti na šíři záběru a mechanismu působení (většina bude vyžadovat i náhradní filtry). Možná budete také chtít prozkoumat přirozenější variantu: podle jedné studie provedené NASA existuje řada pokojových rostlin, které nasávají domácí pachy a chemikálie a zároveň uvolňují čistý kyslík a poskytují klidnou pastvu pro oči.

### Zahradničení

Pěstujte něco zeleného. Kopejte do země a sázejte semena. Zalévejte a odstraňujte plevel. Pozorujte sazenice, jak se rozvíjejí, rostou, kvetou a nesou ovoce. Ať už žijete ve městě, na předměstí nebo na venkově, vždy je šance něco pěstovat, ať už na dvoře nebo na vytvořeném záhoně na verandě nebo na střeše, či ve všech možných kontejnerech, uvnitř nebo venku.

Ti, kteří mají rádi zahradničení, ho často popisují jako hluboce uspokojující a téměř fascinující. Nejen, že praktické činnosti spočívající v obracení špíny a ošetřování zeleně nabízejí výhody samy o sobě, ale když toto úsilí navíc přináší krásné květy pro oči a přirozeně pěstované byliny, zeleninu nebo ovoce pro výživu těla, zahradnictví neodmyslitelně vytváří pocit úspěchu ze soběstačnosti.

Lidé z komunity říkají, že jim zahrádkaření během vysazování bylo dobrým rozptýlením, které lze přizpůsobit motivaci nebo úrovni energie. Například, pokud nemůžete opustit svůj domov nebo vaše životní situace nenabízí venkovní prostor pro zahradničení, je možné si jednoduše objednat pár semen a zasadit květiny nebo byliny do květináčů nebo truhlíků. Ti, kteří mají příležitost a sklon k zahrádce venku, říkají, že se to může stát rituálem, který dopřává uklidňující pocit uzemnění (doslova).

A pro ty, kteří cítí, že by mohli mít prospěch z toho být součástí komunitního úsilí, poskytují komunitní zahrady buď příležitost v tichosti se přidat k ostatním nebo dle libosti chatovat s ostatními zahradníky o vašich společných snahách. Nemluvte o možnosti sdílení nebo obchodování s vaší ručně vypěstovanou odměnou.

### Vděčnost

V posledních letech se zdá koncept vyjadřování vděčnosti všudypřítomným. Pro ty, kteří procházejí vysazováním psychiatrických léků, se může vyjadřování vděčnosti zdát tou nejposlednější věcí ve vaší mysli. Hledání věcí, za které máte být v průběhu boje s léky vděční, může vypadat jako naivní Pollyanna (*pozn. překl. literární postava vidící vše za každou cenu pozitivně*) nebo stylizace do přehnané pokory (podívejte se na všechny ty „#vděčné“ hashtagy na sociálních sítích).

Jak těžko je kvantifikovat vděčnost, vědci vytvořili překvapivé množství studií zaměřených na prokázání výhod vyjadřování vděčnosti. Některá zjištění (mnohá z nich jsou předběžná) uvádějí, že lidé, kteří si zvyknou být vděční, lépe spí, mají více energie, hlásí méně bolestí a mají větší naději ohledně svých životů a budoucnosti. Některé studie spojují vyjadřování vděčnosti se zvýšením empatie a pravděpodobností poskytnutí emoční podpory ostatním. Jiní zjišťují, že vedou k většímu bezpečí a lepším schopnostem vyrovnat se se stresem a traumatem.

Pro mnoho lidí se může během vysazování myšlenka na projevení vděčnosti, jakkoli vděční chcete být, jevit jako nejen nemístná, ale i nemožná. Zkušenost emočního otupení, kognitivního zamlžení, pocitů podrážděnosti nebo vzteku a dalších příznaků může velmi ztěžovat projev vřelého pocitu spojeného s vděčností.

Někteří lidé, kteří studují vděčnost, však naznačují, že „necítit to“ je ve skutečnosti v pořádku, že jde jen o prostý akt zkoušení, o každodenní hledání věcí, za které můžeme být vděční (i když na mysl zrovna nic nepřijde). Může to pomoci nastavit cestu, která proces v průběhu času usnadní.

Bez ohledu na studie, zdravý rozum naznačuje, že vlastní akt soustředění se na to, co je ve vašem životě dobré, bez ohledu na to, jak je to malé, přináší lepší pocit než soustředění se na to špatné. Nebo to může způsobit, že budete schopni se méně porovnávat s ostatními, což má tendenci zhoršovat pocity. Přinejmenším, obrátit svou mysl k vděčnosti může nabídnout dočasné rozptýlení od jakýchkoliv abstinčních příznaků, které můžete mít. A hledání věcí, za které být vděčný (kdykoli to dokážete), se může samo o sobě zúročit. Čím více hledáte důvody k vděčnosti, tím více se na ni naladíte, a je pravděpodobnější, že budete k ostatním laskavější.

### *Jak cvičíte vděčnost?*

Existuje tolik způsobů, jak cvičit vděčnost. Zde je několik standardních návrhů; nebojte se přizpůsobit nebo vytvořit svůj vlastní.

Sepište si večerní seznam. Někteří lidé si těsně předtím, než jdou spát, zapisují pět věcí z onoho dne, za které jsou vděční. Pokud pět zní jako hodně, je dobré zapsat i jen jednu. Pokud jste prožili obzvláště těžký den bez skutečné úlevy, mohl by váš příspěvek jednoduše znít: „Jsem vděčný za svou vlastní sílu, že jsem to zvládl celý den.“ Možná zjistíte, že do popředí vystupují i méně zjevné věci. Některým lidem tato praxe pomohla lépe spát.

Ved'te si deník vděčnosti. Pokud již osobní deník máte, je dobré je sloučit. Někdy je dobré mít k dispozici písemný záznam o věcech, za které být vděční, když potřebujete infuzi optimismu.

Založte nádobu vděčnosti. Někteří lidé si odložili kousky papíru a na každý útržek napsali něco, za co jsou vděční (v ideálním případě alespoň jeden denně). Pak útržek papíru složili a vložili do sklenice. Jednou za měsíc, za rok nebo kdykoli je na to nálada, může být sklenice vyprázdněna a zápisky znovu přečteny pro povzbuzení.

Děkujte. Chcete-li dokončit „kruh vděčnosti“, může být uspokojivé poděkovat všem lidem ve vašem životě, za které jste vděční, ať už osobně nebo písemně. V době, kdy pro vás může být obtížné hovořit nebo psát, jim můžete poslat tiché poděkování prostřednictvím svých myšlenek.

### **Uzemnění**

Je běžné, že lidé, kteří procházejí vysazováním psychiatrických léků, popisují pocity, že se cítí venku ze svého těla, uzavírají se, jsou nadměrně stimulováni, panikaří, jsou vykořeněni nebo dezorientováni a zároveň se u toho potýkají s intenzivními emocemi, rušivými myšlenkami nebo vzpomínkami, nepříjemnými smyslovými zážitky nebo fyzickou bolestí. Pro mnoho z nás, kteří tyto projevy při vysazování pocítovali, nám nalezení způsobu, jak si pamatovat a vrátit se zpět do svého těla, bylo velmi nápomocným k tomu, abychom efektivněji prošli těmito potenciálně ochromujícími zkušenostmi. Pravidelným procvičováním všech metod uzemnění, které považujete za užitečné a efektivní, se pravděpodobně lépe dostanete z režimu „boj nebo útěk“ a vrátíte se zpět k sobě, svému tělu a do současnosti. Mnoho lidí uvádí, že je to velmi posílilo a dokonce osvobodilo.

Níže je uveden velmi základní sebraný seznam některých uzemňovacích cvičení. Jsou uvedeny jako odrazový můstek k tomu, abyste našli své vlastní způsoby opětovného připojení:

Pokud se cítíte odděleni od svého těla, zkuste si třít ruce a nohy, abyste cítili, kde vaše tělo začíná a končí.

Zabalte se do přikrývky, abyste ji cítili okolo těla a na kůži.

Poslouchejte a opravdu vnímejte zvuky kolem vás: jakékoli domácí spotřebiče, provoz, hlasy, ptáci, vítr, atd. Soustřeďte se na své dýchání a zhluboka se pomalu nadechněte, dovnitř nosem a ven ústy, procíťte, jak se vaše břicho rozpíná a vzduch se ve vás pohybuje nahoru a dolů.

Vnímejte povrchem vaší kůže, dotykem oblečení na pokožce a na různých částech vašeho těla.

Držte předmět (plyšáka, hladký kámen, hrnek, prsten, hodinky, atd.) a přitom procíťte tento dotyk.

Položte si na obličej chladný hadřík nebo držte něco chladného, například sklenici studené vody. Věnujte pozornost pocitu chladu ve vaší ruce a chvíli tak zůstaňte.

Pokud jste venku, vnímejte na kůži pocit slunce nebo deště, pokud prší. Pokud můžete, opřete se o strom. Nadechněte se vůně trávy a dalších rostlin. Poslouchejte zvuky kolem vás.

## **Řízená meditace**

*Co je řízená meditace?*

Řekněme, že byste chtěli meditovat, ale těžko se soustředíte. Nebo potřebujete pomoc i se základním pokusem o relaxaci. Nebo si přejete, abyste byli mentálně transportováni ven ze své současné rutiny a okolí, nebo si přejete na chvíli zmírnit abstinenci příznaky. Řízená meditace, ve které vám někdo poskytuje verbální instrukce prostřednictvím zvukového záznamu, videa nebo osobně, má za cíl vám pomoci dosáhnout takových cílů. Někdy tak činí pomocí mentálních obrazů a vizualizace k vytvoření smyslového vnímání chuti, vůně, zraku, dotyku, pohybu a zvuku. Podobné přístupy se někdy nazývají „řízená relaxace“ nebo „řízená imaginace“.

Protože se jedná o zapojení externího řídicího hlasu, někteří lidé podstupující psychiatrické vysazování léků zjistili, že řízená meditace (nebo řízená relaxace / imaginace) jim poskytuje uzemňovací prvek, který může být užitečný. Podle našich zkušeností je používání řízených zvuků nebo videí považováno za jednu z nejúčinnějších metod zvládnání, zejména pokud je problém s kognitivním poškozením. V případě potřeby může být také řízená meditace prvním krokem k učení se meditovat bez pomoci - například někteří zjišťují, že poslech meditace s průvodcem a soustředění se na dech nebo tělo může nakonec vést k tomu, že tyto praktiky provádějí raději sami ve větším pohodlí a klidu.

## **Jin Shin Jyutsu**

*Co je Jin Shin Jyutsu (umění samoléčby)?*

Jin Shin Jyutsu, starověké japonské umění známé jako „harmonizace životní energie v těle“, je založeno na víře, že každý prst je prostřednictvím meridiánů spojen s konkrétním orgánem ve vašem těle, a tedy s emocemi. Jedná se o formu energetického léčení, která nezahrnuje použití žádného silného tlaku nebo masáže a je to umění, které se snadno každý naučí.

Podle filosofie Jin Shin Jyutsu je jedna nebo více meridiánových cest člověka zablokována a výsledná stagnace narušuje a nakonec znehodnocuje tok energie. Odborníci se domnívají, že šetrné uchopení konkrétních bodů napomáhá uvolňování energetických bloků v meridiánech a současně přináší rovnováhu mezi myslí a tělem.

Někteří lidé procházející vysazováním psychiatrických léků uvádějí, že používání základních prvků Jin Shin Jyutsu jim pomáhá vyrovnat se s celou řadou problémů souvisejících s vysazováním, včetně úzkosti, nespavosti a vzteku. Lidem, kteří považují Jin Shin Jyutsu za efektivní, pravidelné používání údajně pomáhá k lepšímu pocitu pohody a vitality.

## **Psaní deníku**

*Vyjádrete se v deníku*

Od nepaměti lidé psali o svých vlastních životech - zaznamenávali své nejvýznamnější myšlenky a pocity. V uplynulých letech je vedení osobního deníku doporučováno pro jeho terapeutické účinky. Nejenže to může pomoci autorovi získat nadhled a lepší pochopení jeho vnitřního já, ale je to i dobrý způsob, jak uvolnit potlačené emoce, jako jsou bolesti, frustrace a zlost, což může snížit stres. Vyjádření sebe sama prostřednictvím psaní může také pomoci zajistit srozumitelnost a perspektivu ohledně mnoha situací.

Pro lidi procházející vysazováním psychiatrických léků může vedení deníku nabídnout konkrétní výhody. Pokud jste náchylní k pocitu, že jste od ostatních nebo světa vzdáleni, nebo pokud někdy zažíváte pocit odpojení nebo nereálnosti, může mít zapisování vašich myšlenek uklidňující účinek. Možnost nahlédnout do vašich zápisů může být nápomocná, pokud zaznamenáte určité poškození paměti, což je častý abstinenci příznak. Psaní v deníku vám také umožňuje sledovat tendence, vzorce a vlastní růst v průběhu času. Překlopením zpět

do dřívější doby, kdy jste se potýkali s překážkami a dilematy, se můžete ujistit, že tyto problémy už byly vyřešeny.

I v případě, že již máte připravený deník snižování a deník příznaků, mít po ruce i rozsáhlejší osobní deník vám může být zdrojem cenných informací na vaší cestě vysazováním.

Zde jsou některé užitečné tipy:

Pro začátek si poříd'te deník, který je vám vizuálně příjemný. Nemusí být luxusní, ačkoli někteří lidé rádi píšou do elegantní vázané knihy, jiným je příjemnější levný kroužkový zápisník.

Někteří lidé shledávají, že psaní rukou je terapeutičtější než psaní na klávesnici. Pokud však nechcete psát ručně, existuje mnoho digitálních možností, od jednoduchého souboru aplikace Word po použití jedné z aplikací pro psaní a deníky, které jsou nyní k dispozici.

Pište o čemkoli, co vám přijde na mysl. Můžete psát o tom, co se děje ve vašem životě: vaše naděje, vaše obavy, vaše touhy, váš vztah s přítelem, členem rodiny - o čemkoli, na čem vám záleží.

Pokud je pro vás obtížné začít, někdy může na začátku pomoci čmárání nebo kreslení, aby se spustil kreativní proud.

Někteří lidé začínají pouhým vytvářením seznamu věcí, za které jsou vděční.

Nemusíte psát vědecky ani hluboce - stačí napsat cokoli, co vám přijde na mysl.

Neupravujte své psaní. Přerušíte intuitivní, přirozený tok vašich myšlenek. A protože se nejedná o akademické cvičení, pravopisné chyby a interpunkce nejsou důležité.

Nebojte se být všestranní a přidejte do svého deníku fotografie, kresby, dopisy nebo jiné položky. Pokud chcete, napište něco o jejich významu.

Můžete také použít různé barvy k reprezentaci různých nálad.

Nezapomeňte si zapsat své úspěchy. Pokud procházíte vysazováním psychiatrických léků, pište si o všech zlepšeních, která zaznamenáte. Pokud máte relativně dobrý den, napište o něm velmi podrobně, abyste se k němu mohli vrátit ve dnech, kdy potřebujete ujištění.

Najděte si bezpečné místo k přechovávání svého deníku. Pokud je uložen digitálně, zkontrolujte, zda je chráněn heslem. To vám pomůže klidně popsat nejhlubší, nejosobnější myšlenky, aniž byste se obávali, že budou objeveny.

### **Laskavost (k sobě)**

*Bud'te k sobě laskaví*

Stejně jako to činíte pro milovaného člověka, je projevování soucitu vůči sobě samým během období potíží a strádání důležitým nástrojem. Na rozdíl od sebelítosti, která může podporovat přesvědčení, že jste oběť, bezmocná a neschopná to zvládnout, povede soucit pravděpodobněji k pocitům důvěry ve vlastní schopnosti, v sílu a odolnost. Má potenciál posílit pocit naděje na zvládnutí překážek a upuštění od sebeobviňování se za chyby.

Soucit se sebou samým je zvláště důležitý pro každého, kdo prochází vysazováním psychiatrických léků. Sebrané zprávy lidí, kteří jsou tímto procesem těžce zasaženi a zažívají opravdové trápení udávají, že pro efektivní zvládnutí je zásadní praktikovat soucit. U mnoha lidí se to děje automaticky. Učí se o sebe starat a být k sobě během této náročné doby, protože jejich abstinenční příznaky jsou tak oslabující a neúprosné. Dokonce i ti, kteří mají štěstí, že mají dobrou podporu, mohou zjistit, že potřebují ještě více pomoci, takže se nevyhnutelně stanou odborníky v péči o sebe.

Může být užitečné být si vědom toho, že na sebe nemusíte být přísní. A že je důležité se nesoudit ani neobviňovat, pokud se k tomu objeví tendence. Vysazování psychiatrických léků je pro mnohé samo o sobě dost kruté!

*Běžně uváděné způsoby, jak jsou na sebe při vysazování psychiatrických léků lidé přísní*

Srovnávání sebe a své doby zotavování během vysazování s ostatními



Neschopnost říci „ne“ nebo stanovit osobní hranice  
Krutá kritika sebe sama za rozhodnutí týkající se užívání nebo vysazování léků  
Nepožadovat pomoc, když ji potřebujete.  
Obviňovat se, stydět nebo se cítit provinile za to, co se s vámi děje.  
Zanedbávání vašeho těla

Zde je jen několik způsobů, jak k sobě mohou být lidé laskavější a pečovat o sebe během úzdravy z psychiatrických léků. Jakkoli může být během vysazování změna starých návyků náročnější, buďte k sobě jednoduše shovívaví, přijměte svá omezení a využijte příležitostí být na sebe laskaví, kdekoli na ně narazíte.

*Způsoby, jak na sebe lidé mohou být hodní*

Mluvit k sobě jako k nejlepšímu příteli.  
Poslouchat uklidňující a povzbuzující hudbu.  
Dovolit si požádat o pomoc.  
Stanovit a udržovat osobní hranice, které vám vyhovují.  
Odpouštět si.  
Trávit čas v přírodě.  
Být k sobě v myšlenkách laskaví.  
Zdravě jíst a hýbat se.  
Zapisovat si myšlenky a pocity do deníku.  
Udělat si na sebe čas.  
Hrát si s domácím mazlíčkem.  
Udělit si povolení cítit, plakat, truchlit.  
Dovolit si přijímat ve vašem životě dobro, bez ohledu, jak těžké období můžete mít.  
Chválit se.  
Milovat a uctívat své tělo.

## **Masáž**

*Co je masáž?*

Masáž už po tisíce let, s kořeny ve starověké Číně a Řecku, zahrnuje manipulaci se svaly a jinými měkkými tkáněmi pro zlepšení zdraví a pohody. Masážní terapeuti mohou hladit, hníst, tlačit a používat jiné techniky ke zmírnění svalového napětí, ale také k ovlivnění průtoku krve a lymfy, uklidnění nervového systému a poskytují další výhody v celé řadě oblastí těla a mysli. Některé formy masáže se provádějí na svlečeném klientovi (zakrytém prostěradlem s výjimkou oblasti, na které se pracuje), zatímco při jiných masážích je klient oblečený.

Někteří lidé v komunitě pro vysazování zjistili, že různé formy masáže jsou cenné při uvolňování ztuhlých svalů, podpoře relaxace, uvolnění tlaku, uvolnění bolesti, zklidnění nervů nebo jen jako trocha rozmazlování. Pokud jde o použití terapeutické masáže během vysazování psychiatrických léků, nikdy nebyl nápad „poslouchat své tělo“ relevantnější než v tomto případě. Těla lidí a preference vůči dotýkání jsou velmi odlišné a když přidáte přecitlivělost a symptomy, které mohou doprovázet proces vysazování léků, máte kombinaci spousty proměnných.

Jiní lidé uvádějí, že masáž hlubokými tkáněmi je během vysazování příliš bolestivá, jiné pak rozčiluje dotek. Některí říkají, že jakýkoli typ ruční masáže je příliš povzbuzující a zaručeně nabudí jejich nervový systém a způsobí vypuknutí příznaků. Některí přísahají, že jen energetické techniky, jako je reiki nebo kraniosakrální terapie, jsou jedinou formou dotyku vhodného pro léčení vysoce citlivého nervového systému. Další zjistí, že práce s energiemi jim nic nedělá. Mnoho lidí přijde na to, že jejich reakce na masáž se hodně mění v závislosti na tom, kde se nacházejí v procesu vysazování.

Pokud někdo ještě nikdy neměl profesionální masáž nebo pokud už to bylo před nějakou dobou, v komunitě se doporučuje začít s jemnější technikou a pomalu přecházet k hlubšímu (nebo více stimulujícímu) přístu-

pu, je-li to žádoucí a pokud to tělo toleruje. Často je doporučeno hovořit před sezením (a v případě potřeby i při něm) s terapeutem, a to nejen pro nalezení té nejvhodnější masáže, ale také o informování terapeuta o jakýchkoli abstinenčních příznacích a potenciálních spouštěcích. Lze také diskutovat o dalších požadavcích nebo preferencích, jako je například použití neparfémovaného masážního mléka.

Netřeba dodávat, že pokud se po jedné nebo dvou masážích příznaky jeví být horšími (řekněme nad rámec normální bolestivosti po ošetření), mnoho lidí považuje za nejlepší prozatím tuto techniku odložit.

*Upozornění:* Někteří lidé, kteří podstupují vysazování, zjistí, že jakýkoli typ ruční masáže je příliš povzbuzující, nabuzuje jejich nervový systém a způsobuje vypuknutí příznaků. Vezměte prosím na vědomí, že řada lidí uvedla, že terapeutická masáž, zejména intenzivní, během vysazovacího procesu nejenže zvýšila jejich příznaky, ale také jim způsobila újmu a výrazně zhoršila jejich postup. Rozsah zkušeností s masáží při snižování se velmi liší a může se pro stejnou osobu i lišit v různých časech během zotavení.

## **Mindfulness (všímavost)**

### *Co je mindfulness?*

„Všímavost“, starověká praxe známá po celá staletí, původně odvozená z východních duchovních tradic, je nyní na Západě všudypřítomná. Je to v podstatě umění kultivace pozornosti a vědomí sebe a současného okamžiku - být v kontaktu s tím, co je tady a teď. Meditace všímavosti často využívá jako ohnisko dech, zahrnuje pozorování vlastních myšlenek, smyslových zážitků a pocitů, aniž by je soudila nebo jim odporovala. Všímavost je možné praktikovat celkem v jakékoli situaci, i když pro začátečníky je to obvykle nejsnadněji o samotě a v tichu.

I když kultivována do pravidelné praxe, bylo zjištěno, že všímavost vyvolává širokou škálu účinků na úroveň stresu, mentální jasnosti, emocí a dalších. Mezi vysazujícími psychiatrické léky, někteří zjišťují, že všímavost může způsobit, že obtížné fyzické, duševní a emoční zážitky jsou méně zahlcující a nepříjemné pocity nebo nutkavé myšlenky je snadnější „snašet“. Jiní zjistí, že jim to umožňuje jednoduše „být přítomni“ s příznaky, jako jsou agitovanost nebo bolest, aniž by se jim snažili uniknout. Někteří lidé uvádějí, že po procvičení všímavosti si snadněji všimnou jakýchkoli malých, pozitivních pocitů, které se objeví, což je může povzbudit v jejich procesu hojení.

Pokud se během vysazování snažíte poprvé všímat, uvědomte si, že není neobvyklé mít těžkosti se soustředěním. Někteří lidé doporučují, aby počáteční seance byly krátké, možná v rozsahu pěti či deseti minut, nebo dokonce méně. Vychází to z myšlenky, že cvičení na krátkou dobu denně, a jste-li tomu nakloněni, pak postupně sezení prodlužovat. Tento postup vám může nabídnout více užitku, než pokus o delší sezení, ve kterém je na začátku těžší se udržet. Mnozí lidé také uvádějí, že může být při prvním sezení užitečné si pustit audio nebo video řízené meditace. Mindfulness není zároveň univerzálně pro každého. Někteří lidé ji považují za příliš obtížnou nebo nepříjemnou a jednoduše ji odloží ve prospěch jiné techniky zvládnání.

## **Příroda**

Pobývejte v přírodě. Tichý vánek. Jemný ptačí zpěv. Vlnící se listy a tráva. Nepřerušovaný rytmus oceánu vlnícího se a tekoucího do písku. Mnohým z nás přináší pobyt v přirozeném prostředí určitý pocit klidu, uklidnění smyslů a pohledy na uklidňujícími obrazy. Pro některé lidi procházející vysazováním psychiatrických léků může pobyt v přírodě představovat zvláštní přínos, umožňuje přečehované nervové soustavě oddechnout si od stresorů rušného prostředí.

Pokud to považujete za prospěšné, může být během vysazování co nejčastěji možné ponoření do přírody být nejlepším způsobem, jak sytit tělo a mysl. Ať už jde o procházku v místním parku nebo po zelené cestě, procházku kolem rybníka, putování lesem, nebo posezení u oceánu. I když to může vyžadovat určité plánování a čas, můžete docela dobře zjistit, že se takové úsilí vyplatí.

Pochopitelně mohou být někteří lidé během vysazování tímto procesem omezeni, pokud jde o mobilitu nebo přístup k přirozenému prostředí. Pokud je to váš případ, můžete si zkusit přírodu přiblížit. Například, když

se budete doma těšit nějakým rostlinám. Pokud žijete v klidném prostředí, možná máte tu výhodu, že lze posedět venku na verandě, na schodech nebo na dvoře. Na internetu je také k dispozici nespočet relaxačních a meditačních videí, která zahrnují scenérie a zvuky přírody. Pouhé naslouchání zvukům přírody může mít také léčivé účinky.

## **Qigong (čchi-kung)**

*Co je qigong?*

Blízký příbuzný tai chi, qigong - vyslovuje se „čchi-kung“ a volně přeloženo znamená „kultivující životní sílu“. Je starověké čínské léčivé umění, které kombinuje jemný, plynulý pohyb, hluboké dýchání a mentální zaměření. Stejně jako tai chi, i qigong má kořeny v tradiční čínské medicíně a filozofii a praktikuje se se záměrem dosáhnout rovnovážného stavu a zlepšit celkové zdraví.

Qigong je praktikován v mnoha různých stylech a formách zahrnujících tisíce různých pohybů. Je možné se učit qigong na vlastní pěst, i když někteří lidé považují za užitečné nejprve navštěvovat kurzy. V závislosti na instruktorovi, stylu nebo přístupu může být qigong zpočátku k osvojení snazší než tai chi, částečně proto, že tai chi zahrnuje delší a fyzicky náročnější posloupnosti pohybů.

Pro lidi, kteří vysazují psychiatrické léky a trpí abstinenčními účinky, může qigong nabídnout jemnější vstupní bod než tai chi, zejména pro ty, kteří se učí doma. Existuje mnoho uklidňujících qigongových cvičení online, která jsou relativně krátká a nekomplikovaná. Některá cvičení qigong vyžadující minimální fyzický pohyb mohou přesto vyžadovat celkem slušné množství vnitřní energie, vzhledem k tomu, kolik soustředění může vyžadovat klidný postoj (qigong také nabízí cvičení, která mohou být prováděna vsedě nebo vleže). Může být užitečné začít pomalu a sledovat účinky daného cvičení qigongu vykonávaného v krátkých intervalech, předtím než začnete praktikovat delší nebo pravidelnější cvičení.

## **Reflexologie**

*Co je reflexologie?*

Reflexologie je technika práce s tělem, při které proškolený terapeut v různé síle tlačí prsty nebo palci na specifická místa klientovy ruky, nohy, někdy uši. Typické reflexologické setkání začíná krátkou konzultací, při které terapeut klade obecné otázky ohledně zdraví a speciálních obav a pak se pustí do ruční práce s tělem. Sezení obvykle trvá mezi 30 a 60 minutami, ale může variovat v závislosti na terapeutovi a zamýšleném výsledku.

Někteří lidé z komunity pro vysazování psychiatrických léků shledali reflexologii užitečnou pro úlevu od bolesti, uvolnění svalů, všeobecnou relaxaci a lepší spánek. Další ji považují za užitečnou pro úlevu od nevolnosti, zažívacích potíží a bolestí hlavy.

## **Sebepotvrzení (afirmace)**

Při vysazování psychiatrických léků není neobvyklé se někdy cítit pohlceni nepříjemnými a pesimistickými pocity. Někdy jsou všeobecné a chaotické a mohou přicházet ve formě nevídaných myšlenek nebo slov. Jednoduchou praktikou, kterou mnozí lidé používají na jejich zaplavení je opakovat si sebepotvrzení (afirmace).

Sebepotvrzení jsou krátké fráze zacílené na přesun mysli od obtížných myšlenek k těm nadějnějším. Může to znít zjednodušeně, ale mnozí lidé to považují za užitečné jak pro jakousi osobní povzbuzující mluvu tak pro odpoutání pozornosti od příznaků z vysazování. Sebepotvrzení může být jednoduché jako třeba „Tohle také přejde“. Některé lidé (používající sebepotvrzení během vysazování) doporučují v případě, že se úzkostné či negativní myšlenky rozbíhají, přeříkávat „Je to v pohodě, že mám tyhle myšlenky. Víím, že se léčím a budu zdravý, živý a celý“ nebo něco takového. Vizualizace sebe sama jako uzdraveného může účinek ještě umocnit.

Sami víte nejlépe, jaký jazyk s vámi rezonuje. Některé fráze vhodné pro lidi při vysazování obsahují: Uzdravuji se, Pocity nejsou fakta, Mohu na sebe být laskavý, Jsem silný a mohu to zvládnout, Respektuji mou potřebu

bu si odpočinout a jít na to pomalu nebo Zotavení je můj cíl. Můžete zvolit něco pro vás specifitějšího, ale nejlepší povzbuzující jazyk spíše se zaměřením na zotavení a pohodu než na vaše symptomy. Jestliže jste v koncích s nápady, příklady sebestpotvrzujících prohlášení nabízí internet a také existují aplikace ke stažení na mobil.

Pokud používáte sebestpotvrzení během vysazování psychiatrických léků, je dobré je mít po ruce. Nastoupí-li negativní myšlenky, můžete sebestpotvrzující prohlášení snadno zapomenout. Můžete si uložit seznam sebestpotvrzujících prohlášení do počítače nebo je zadat do elektronického kalendáře jako upomínky. Někteří lidé si je píšou na přilepovací papírové štítky a doma je strategicky rozmísťují. Zdá se nejužitečnějším to co nejvíce zjednodušit, pracovat najednou jen s jedním nebo dvěma prohlášeními a během dne je opakovat. Třeba nahlas před zrcadlem, potichu nebo si je zapsat do sešitu.

## Sebehypnóza

*Co je sebehypnóza?*

Hypnóza odkazuje na jakoukoli techniku, která navozuje hypnotický stav vědomí charakterizovaný intenzivně zaměřeným soustředěním, odpoutáním od těla a bezprostředního okolí a zvýšenou sugestibilitu. V sebehypnóze mohou lidé používat některou z množství technik k vyvolání a používání hypnotického stavu. Často má za cíl hluboce relaxovat nebo vyvolat změny v pocitech či chování prostřednictvím spojení se svým podvědomím.

Existuje mnoho typů sebehypnózy, ale téměř všechny začínají tím, že člověk pohodlně bez rozptylování sedí nebo leží. Pak se hluboce uvolní a pomocí řady cvičení zúží své soustředění. Cvičení obvykle zahrnují verbální opakování, jako například „odpočívám, odpočívám“, metodické dýchání, počítání nebo vizualizaci. Existují také zvukové programy vytvořené praktikujícími hypnoterapeuty, které mohou pomoci. Jakmile je hypnotický stav dosažen, může se člověk jednoduše těšit z pocitu hluboké relaxace nebo se zaměřit na konkrétní cíle pomocí vizualizace nebo mentálním či verbálním opakováním sugestivních frází. Následně se pomocí jednoduché techniky z hypnotického stavu vynoří.

Sebehypnóza může trvat jakkoli dlouho, ale většina lidí ji provádí mezi deseti minutami a hodinou. Sebehypnóze se lze snadno naučit a jednoduše ji používat. Nemluví se o ní tak často jako o ostatních technikách zvládnutí vysazování, ale lidé z komunity uvádějí, že jim sebehypnóza pomáhá snížit nebo zvládnout deprese nebo pocity úzkosti, zvládnout nepohodlí či bolest a dosáhnout lepšího spánku.

## Pomoc druhým

Pomáhejte. Pro mnoho lidí je při vysazování jednou z nejobtížnějších věcí pocit odtržení. Někteří lidé se cítí odříznutí od svých obvyklých kontaktů, jež by nechápaly, čím procházejí. Ostatní odloží práci, aby se mohli věnovat úzdravě a v procesu zjistí, že mají pocit nevyužitého talentu a potenciálu. Jedním způsobem, jak se zase spojit s ostatními, se světem a vlastním smyslem může být nalezení i malé příležitosti, jak pomáhat druhým.

Je nezpochybně mnoho způsobů, jak být užiteční. Některé formální, některé zcela osobní a sebezaměřené. Pokud máte pocit, že vám prospívá struktura a interaktivní rutina, která vás vyžene z domu, můžete zkusit dobrovolničit ve vašem okolí. Třeba předčítejte dětem v dětském domově, sázejte stromy, roznášejte jídlo, trhejte vstupenky, tvořte charitativní balíčky nebo cokoli jiného vás zajímá. Pokud se nyní necítíte na to být mimo domov a mezi lidmi, dobrovolničte virtuálně. Hledejte a jistě najdete mnoho způsobů, jak lidé pomáhají z domova. Třeba práce na počítači, pletení nebo rukodělná tvorba, psaní osobních dopisů, telefonování a tak dále.

Pokud se vám dobrovolničení jeví nyní jako příliš velký závazek, zvažte, že když se na to budete cítit, kontaktujete někoho v nouzi. Ať už je to někdo, kdo také prochází vysazováním nebo přítel či příbuzný, který se necítí dobře. Zjištění, že něco změníte, že máte hodnotu, že vám záleží na druhých, může být mocný léčitel. Mnozí to považují za spásu, která dává smysl jejich zkušenostem s vysazováním.

## Zvuk a hudba

Experimentujte se zvukem a hudbou. Zvuk má hluboký účinek na naše mysli a těla a v určité formě může mít ozdravný potenciál. Během vysazování psychiatrických léků si mnoho lidí všimlo, že na ně zvuky působí jinak než dříve. I v případech, kdy jim šel každodenní ruch na nervy, najednou lidé objevují i jiné zvuky, které uklidňují, například jemné zvuky přírody, uklidňující hlas vypravěče na relaxačním audiu či řízené meditaci nebo speciálně nastavené vibrace na audiích určených k léčbě zvukem.

Ohledně zvuku a hudby se zážitky a preference enormně liší. Co funguje pro jednoho, nemusí pro druhého. Ba co více, co pomáhá určité osobě nyní, ji nemusí pomáhat později (třeba i později během dne) a naopak. Níže uvádíme několik způsobů, které lidem v komunitě při vysazování pomohly se zvládnutím symptomů a pomocí nichž se cítili vyrovnanějšími.

Najděte si relaxační audio nebo video nebo prostě zvuk tichého hlasu.

Někdy má zvuk či uklidňující hlas užitečný vliv na podrážděné nervy nebo úzkosti. Lidé v komunitě našli širokou škálu zdrojů, včetně řízených meditací, nebo i podcasty, programy v rádiu nebo dlouhé hučení v TV nebo na YouTube. Někdo poslouchá známou audioknihu (není nutné si to pamatovat, jsou i lidé, kteří každý večer poslouchají určitý pořad v rádiu).

Dalším typem jemného hlasu, na který někteří lidé přísahají, je zvláštní, měkká frekvence u videí nabízejících ASMR (Autonomní smyslová meridiánová reakce), která také zahrnuje nehlasové zvuky a obecně také používá vizuální komponenty.

Zatímco se některá relaxační audia a videa zaměřují na hlasy, jiná spočívají jen v meditativní hudbě s nebo bez uklidňujících obrázků. Například nějaká ambientní uspávací hudba může být dobrou volbou.

*Nalad'te se na zvuky přírody.*

Pro ty s vášní pro přírodu mají její zvuky hluboce relaxační potenciál. Pokud nemůžete být venku mezi šuměním listů nebo jemnými vlnami, na YouTube existuje bezpočet audií a videí s vánkem ve stromoví nebo aplikací k poslouchání doma. Stejně jako u všech druhů zvuků jsou preference zvuků přírody vysoce individuální. Některé lidi přitahuje nepřetržitý zvuk řeky nebo deště a cvrlikání zvířátek je ruší. Jiní si myslí, že není nic lepšího, než se ponořit do ptačího zpěvu. Lidé, kteří milují pobyt v přírodě, si nahrávají oblíbené kousky, jako hučící proud a pak si to doma přehrávají. Pro ty, kteří mají rádi přírodní svět, mají zvuky přírody potenciál otevírat jejich představivost a umožňují jim představovat si sebe sama v přírodě a vytvářet si příjemné prostředí ve své mysli.

*Chyťte dobrou vibraci.*

„Léčení zvukem“ je termín používaný pro adaptaci starodávných technik, které používají zvuk a vibrace. Je založeno na přesvědčení, že lidé se skládají z různých energetických frekvencí a že pomocí různých zdrojů zvuku a vibrací může být energie člověka vyváženější, což vede ke zlepšení zdraví. Léčení zvukem čerpá z různých médií, včetně tradičních tibetských zpívajících misek, gongů, ladiček, cimbálových paliček, zvonkoher a dechových nástrojů. Nástrojem na léčení zvukem může být také hlas s harmonickou rezonancí jako je tomu u meditativních zpěvů a odříkávání Om.

K dispozici jsou také moderní elektronické modely léčení zvukem u nahrávek, které používají techniky práce s mozkovými vlnami a binaurálními rytmy.

Upozorňujeme, že nemáme příliš zkušeností s používáním práce s mozkovými vlnami nebo binaurálními rytmy během vysazování. Abychom se nevyhýbali odpovědnosti, doporučujeme všem, kteří mají v anamnéze záchvaty, srdeční choroby nebo těhotným ženám, aby jejich použití konzultovali se svým lékařem, přestože se obecně říká, že jsou velmi bezpečné a nemají žádné nepříznivé účinky. Pokud jste na tuto techniku zvědaví, může být dobrý nápad binaurální rytmy celkově dobře prozkoumat, než se do toho pustíte.

K léčení zvukem v širším slova smyslu lze přistupovat různými způsoby, od formálních postupů léčby implementovaných vyškolenými terapeuti až po jednoduché poslouchání zvuku a videa doma. YouTube.com má k dispozici celou řadu možností, jak zjistit, zda vám vyhovují.

### *Zkuste poslouchat hudbu.*

Pokud jde o zvuk, co lidé z komunity nejčastěji uvádějí, je fakt, že se jejich vztah k hudbě mění. Například někteří lidé, kteří žili hlučným, agresivním rockem, mají najednou potřebu přepnout na méně vzrušující hudební formy. Jiní lidé mohou poslouchat hudbu jen tehdy, když mají „okno“ nebo úlevu od symptomů. Další, ač milovníci hudby, zjistí, že po nějakou dobu nejsou schopni poslouchat žádnou hudbu.

Existuje mnoho důvodů, proč tomu tak dočasně může být. Pro některé na vnější vjemy mimořádně citlivé lidi může hudba znít jako rušivý zvuk, může umocňovat tinnitus, narušovat soustředění nebo jednoduše nemá takový účinek jako dříve. V někom hudba vyvolává bolestivé vzpomínky nebo emoce či funguje jako připomínka ztracených zážitků. Někteří lidé tíhnoucí k hudbě přicházejí na to, že mohou zpívat nebo hrát na nástroj, ale nemohou poslouchat hudbu od jiných lidí. Pro mnoho lidí se během vysazování schopnost a touha poslouchat hudbu mění během stádia procesu uzdravování. Je důležité si pamatovat, že mnozí, kteří prošli vysazováním, uvádějí, že se jim normální vztah k hudbě vrátil poté, co se úplně uzdravili.

Během období, kdy byl poslech hudby přínosný, ho lidé shledali hodnotným nástrojem k tomu, aby „cítili“. Otupené emoce jsou častým přidruženým efektem psychiatrických léků a může trvat nějaký čas a něžné přesvědčování, aby se tyto emoce znovu zpřístupnily. Někteří lidé účelově poslouchají konejšivou nebo smutnou hudbu, když si chtějí ulevit pláčem. Jiní vyhledávají našťvaný rap, aby zpracovali pocit hněvu. Některým lidem poslech hudby pomáhá vypořádat se s emocemi nebo vyvolat emoce, které jim pomohou se vyhnout nežádoucím pocitům. Spojení člověka s hudbou je vysoce osobní a spojení mezi hudbou a emocemi je hluboce silné a může ve správný čas pomoci k uzdravení.

### *Zvukový stroj (nebo fén)*

Co je zvukový stroj?

Komerčně dostupné zvukové stroje produkují šumový zvuk nebo jiné relaxační zvuky a jsou často používány v zařízeních jako jsou lázně a wellness centra, a stejně tak i pro osobní potřebu. Mají obecně dvojí využití: poskytovat klidný zvuk v pozadí nebo přehlušovat nechtěné zvuky. Relaxační audio je často nastaveno tak, aby pomohlo lidem usnout, meditovat, snížit úzkost, zatímco šumění nebo audio s optimalizovanou frekvencí se používá k zablokování jiných zvuků v daném prostředí.

Citlivost na zvuky je často uváděný symptom při vysazování psychiatrických léků. Zatímco mnozí lidé se při tomto symptomu snaží co možná nejvíce zamezit zvukům v jejich prostředí, jiným ulevuje jejich zamaskování třeba právě šuměním. Ačkoli někteří lidé ze strojů zvuku jako takových nebenefitují, jiné uklidňují a ti tvrdí, že bez zvukového stroje neusnou. Lidé, kteří zažívají tinitus tvrdí, že jim zvukový stroj pomáhá ho zmírnit.

Podobně mnoho lidí při vysazování nemůže usnout bez zapnutého fénu nebo větráku v jakémkoli ročním období. Fén nebo větrák produkuje svůj druh šumění, který uklidňuje rozbouřenou mysl, ať už je to díky pocitu z proudícího svěžího vzduchu nebo díky zvuku, který vydává. Lidé zažívající akutní přecitlivělost na zvuk říkají, že někdy nebyli schopni tolerovat ani víření větráku, ale jak se cítili lépe, začal jim být prospěšným.

### *Moderování zvuku*

I ti nejoddanější fanoušci zesílené hudby během vysazování léků hledají ovladač zvuku, když si hlasité zvuky vybírají svou daň na neregulovaném nervovém systému. Akutní přecitlivělost na hluk nebo každodenní zvuky je známou zkušeností mezi lidmi při vysazování psychiatrických léků. Citlivost na zvuk se může projevat v mnoha formách. Může to být leknutí při náhlém zvuku jako bouchnutí dveřmi nebo averze na nějaké zvuky v pozadí jako šustění papíru, hučení lednice, žvýkající člověk, tikání hodin nebo mnoho jiných zvuků, které bývaly normální součástí života a nyní způsobují nepřiměřené podráždění nebo rozrušení.

Pro mnoho lidí s přecitlivělostí na zvuk během vysazování jsou hlavní strategií jednoduše špunty do uší. Někteří se rozhodnou investovat také do dobrých sluchátek s potlačením zvuku. Může být užitečné experimentovat se soustavně puštěným ambientním zvukem z větráku nebo ze stroje s šumem (či aplikace s šumem). Nebo poslech uklidňující hudby nebo jiného zvuku při nízké hlasitosti (co funguje nejlépe, může být velmi individuální). Jednou z aplikací s rozsáhlou zvukovou knihovnou je myNoise. YouTube je také skvělým zdrojem pro šum, mořské vlny, zpěv ptáků nebo jiné zvuky, které by vás mohly potěšit.

Pokud potřebujete být v prostředí, ve kterém lze očekávat problém s hlukem, minimalizujte svou délku pobytu a snažte se co nejdříve odejít. Nebo si průběžně dávejte přestávky, abyste chránili svůj nervový systém před kumulativním účinkem.

## Tai chi

*Co je tai chi?*

Je známo jako „meditace v pohybu“. Ti, kteří ho provádějí rádi, tvrdí, že je tato starodávná praktika přináší užitek jak v mentálním soustředění, tak v pohybu. Tai chi vychází z asijských tradic, včetně bojového umění, čínské medicíny a filosofie. Spojuje v sobě pomalé účelové pohyby s dýchacími a kognitivními dovednostmi jako všímavost a představivost. Cílem je posílit, relaxovat a integrovat tělo a mysl a podpořit „proud vnitřní energie“ neboli chi. Tai chi se také používá ke zlepšení celkového zdraví a osobní rozvoj, pro některé studenty jako způsob sebeobrany.

Někteří lidé procházející vysazováním psychiatrických léků uvádějí, že pomalé tai chi pohyby pro ně představují výhodu neaerobního cvičení s nižší úrovní fyzické námahy a dopadu a méně akcelerují centrální nervový systém. Tai chi také vyžaduje soustředění na specifické plynulé pohyby, které některé lidi uzemňují a pomáhají přesunout energii „bojů nebo utěch“ do klidnější relaxační roviny. Kromě toho někteří uvádějí, že učít se choreografii tai chi pohybů vede ke zlepšení mentální jasnosti.

Také se říká, že tai chi vyžaduje fyzickou námahu a jeho opakující se posuvné pohyby mohou zatěžovat kolena, kyčle, nohy a oblast pánve, obzvláště pokud jsou tyto již slabými místy. Naštěstí může být mnoho Tai chi pohybů přizpůsobeno toleranci jednotlivé osoby. Je také možné vyzkoušet přidruženou praktiku qigong (či kung), která je méně fyzicky náročná, ale nabízí mnohé stejné přínosy. Někteří instruktoři kombinují oba přístupy, začnou se základy qigong a následně budují choreografii pohybů jedné z tai chi forem. Některé aspekty tai chi je možné se naučit doma s pomocí videa, ale lidé uvádějí, že jim praktikování tai chi ve třídě či skupině pomohlo se vypořádat s pocitem vykořenění souvisejícím s vysazováním.

## Vizuální destimulace

Dopřejte pauzu vašim očím. Pokud se ocitáte v procesu vysazování psychiatrických léků, možná jste si všimli, že prudké slunce září přes vaše okno, kdysi tak příjemné, ve vás vyvolává úzkost nebo podráždění, téměř až bolest. Nebo nejste schopni zírat do počítače tak dlouho jako předtím. Možná ve vás pohled na rychle jedoucí auta na dálnici vyvolává závrat' nebo nevolnost a nutí vás to odvracet pohled. Být přecitlivělí na vizuální vjemy není při vysazování psychiatrických léků nic neobvyklého. Stejně tak jako jiné dočasné vizuální problémy jako potíže se zaostřením nebo sledování pohyblivých obrazů v televizi.

Mnozí lidé s vizuální přecitlivělostí na ní reagují snahou poskytnout očím, kdykoli je možné, odpočinek. Například, pokud jste přecitlivělí na ostré světlo, můžete zkusit většinu času nosit sluneční brýle, klidně i vevnitř, je-li potřeba. S ranním světlem pomohou zatemňovací záclony nebo jako levnější varianta obličejová maska na spaní.

Pokud špatně reagujete na blikající žárovky, jednou variantou je vyměnit je za lampu, která používá teple zabarvené žhnoucí LED žárovky. Jestli vám vadí zář z vašich elektronických zařízení, možnostmi jsou filtry na obrazovky. Na modré světlo, které vyzařuje z vašeho telefonu nebo počítače, si najdete aplikaci nebo program, které postupně během dne přizpůsobují tón záření z obrazovky denní době, činí jej k večeru teplejším, jsou nastaveny na přirozený biologický rytmus. Také existují brýle s čočkami, které tlumí modré světlo.

Rádi čtete, ale vizuální problémy vám to ztěžují. Zvažte na čas používání audioknih, během vysazování je lidé považují za méně zatěžující. Dobrou obecnou praxí může být také pravidelné vědomé rychlé mrkání a zavírání očí během dne. Všeobecně sebrané zprávy uvádějí, že provedení několika malých změn může být tou nejlepší strategií na zmírnění symptomů přílišné vizuální stimulace.

### **Vizuální vyjádření**

Jakýkoli vizuální projev, ať už si jen tak čmáráte nebo rozmazáváte barvu po plátně, může být během vysazování psychiatrických léků třeba jen potřebným rozptýlením nebo dokonce hluboce terapeutickým procesem. Talent u toho není nezbytným předpokladem. K tvorbě použijte cokoli, co vás momentálně láká nebo materiál, který máte právě k dispozici.

Mnoho lidí, kteří pracovali v oblasti umění před vysazováním, tvrdí, že mají období, ve kterých je pro ně obtížné nebo nemožné dosáhnout předchozí dovednosti, kreativity nebo motivace. Někteří na čas změni způsob práce nebo si dají na čas pauzu. Nebo mají opakovaně chvíle, kdy jsou schopni vytvářet pozoruhodná díla, která určitým způsobem reflektují nebo jsou prohloubena jejich zkušeností.

Zde je jen několik typů vizuálního vyjádření, které lidé při vysazování shledali uspokojivými nebo odpoutávajícími pozornost:

#### *Vytvořte fotokoláž*

Někomu připadá, že focení kamerou nebo mobilem slouží jako užitečné odpoutání pozornosti během vysazování. Úkon zaostřování a zarámování obrazu představuje způsob připoutání pozornosti na vnější svět, které je omezené a kontrolovatelné. Může to spočívat čistě jen ve focení čehokoli, co upoutá váš zrak a uložení fotky v telefonu nebo v počítači.

Kdykoli se rozhodnete, můžete přesouvat pořadí fotek tak, aby měly osobní význam nebo jednoduše o něčem vypovídaly. Pokud si přejete, můžete si vyrobit online fotokoláže, existují na to programy.

Krom toho si můžete fotky vytisknout, naaranžovat je a na něco nalepit, např. tuhý papír, podložku na plakát nebo kanvas. Některým lidem pomáhá vytváření koláže k dokumentaci jejich cesty vysazováním a slouží jako připomínka pokroku a síly.

#### *Vytvořte uměleckou koláž*

Podobně jako u výše uvedeného postupu, vytváření umělecké koláže zahrnuje spojení obrázků libovolným způsobem. Neexistují žádná pravidla a samotný proces tvorby může být stejně prospěšný jako konečný produkt. Jednoduše sbírejte materiály, které vás přitahují, ať už se jedná o obrázky nebo nápisy ze starých časopisů nebo novin, kusy látky, memorabilia, pohlednice, balící papír, barvy, zvýrazňovače, knoflíky, stuhy, peří, ploché kameny nebo skořápky - je to zcela bez omezení, pokud může být materiál přilepen nebo nanesen na nějakou podložku. Jako podklad můžete vyzkoušet tvrdý papír (je-li dostatečně silný), plakátovou desku, plátno, lepenku, levnou překližku nebo cokoli, o čem si myslíte, že by mohlo fungovat. Pokud doufáte, že vám vaše koláž zůstane do budoucna, možná budete chtít prozkoumat materiály, které ob stojí ve zkoušce času.

#### *Vybarvujte*

Ačkoli to může být ustupující trend, mnohým lidem poskytly uklidňující odpoutání pozornosti od symptomů z vysazování omalovánky. Použijte pastelky, zvýrazňovače nebo i krajony. Vybarvujte podle čar nebo i mimo ně, je to jedno. Někdo to považuje za praštěné, ale jiní na to pohlíží jako na užitečný způsob, jak snížit úzkost nebo se odpoutat od opakujících se negativních myšlenek. Pro ještě lepší relaxaci můžete třeba zkusit vybarvovat venku nebo si k tomu pustit nějakou klidnou hudbu. Omalovánky pro dospělé (populární jsou mandaly) a sady pastelek či fixů jsou k dostání online nebo v knihkupectvích, dárkových obchodech, papírnictvích, obchodech pro výtvarníky a podobně.

#### *Chopte se štětce*

Zkušenost s aplikací barvy na plátno nebo papír může být uspokojivá činnost, ať už to zkusíte poprvé, nebo



pokračujete v předchozí letité praxi. Během vysazování někteří lidé používají malování pouze z terapeutických důvodů, zatímco jiní zjišťují, že jsou schopni vytvořit něco, co má bohatství a význam (a není neobvyklé zažít obojí, v závislosti na tom, v jaké jste fázi vysazování). Typ vybraného materiálu se bude lišit v závislosti na úrovni vaší zkušenosti, vašem prostoru a na tom, co si můžete dovolit. Pro ty, kteří sice mají rádi štetce a barvy, ale nechce se jim zírat na prázdné plátno, můžete zkusit hledat sadu barvy podle čísel online. Pro některé lidi mají tyto sady přitažlivost coby hádanky nebo v nich vyvolávají pozitivní vzpomínky na dětství.

### *Říkejte tomu kreslení*

Ať už je to čmáranice, vymyšlení komiksů, skicování zátiší nebo vytváření portrétu, mnoho lidí zjistilo, že jakékoli kreslení může být nápomocné při zvládnání příznaků vysazování. Pokud jste bez nápadů nebo inspirace, jedna technika, kterou někteří lidé považují za vhodnou pro odpoutání pozornosti je snaha kreslit obrysy. Dívejte se pouze na předmět nebo objekt, který kreslíte, spíše než na vaši ruku, a nezvedejte tužku nebo fixu z papíru před dokončením. Cílem je představit si, že sledujete obrysy samotného objektu. Když se pak podíváte na finální produkt, možná vás pobaví zjistit, že jste všechny rysy nakreslili na jednu stranu obličeje nebo vytvořili spleť květin, které se nevyskytují poblíž jejich vázy. Bez ohledu na to, jakému typu kresby dáváte přednost, myšlenkou je udržet vaši mysl zaměstnanou způsobem, který se vám líbí, ať už skončíte čmáraním něčeho, co je okamžitě zapomenuté, nebo vytvořením trvalého uměleckého díla.

### **Těžká deka**

Původně byly těžké deky nabízené dětem s diagnózou autismu nebo lidem se senzoryckými problémy, ale postupně nabyly popularity u některých lidí vysazujících psychiatrické léky. O těžkých dekách (které lze použít při sezení nebo ležení), které jsou vytvořeny z netoxických kuliček nebo pelet vložených do pravidelně prošitých částí deky, se říká, že vytvářejí pevný dotek, který vytváří pocit dítěte v zabalovačce. Jde o druh „objetí“ celého těla bez smyslového přetížení z dotyku. Sebrané zprávy uvádějí, že některým lidem může používání těžkých dek pomoci zmírnit úzkost související s vysazováním, nespavost, neklidné pocity nohou a další příznaky.

Při výběru těžké deky se obecně doporučuje najít takovou, která váží něco mezi 5% a 10% váhy vašeho těla. Ceny komerčně dostupných těžkých dek pro dospělé na Amazon se pohybují mezi 2 500 Kč a 4 500 Kč. ale online lze najít i levnější. Ale přece jenom jsou drahé. Dobré je předtím, než do ní investujete, najít přítele, souseda nebo příbuzného, který ji vlastní a vyzkoušet si ji. Také můžete zvážit, že si ji vyrobíte sami. Na YouTube jsou k dispozici videa s instrukcemi jak si ji ušít mnohem levněji sami.

Prodejci těžkých dek upozorňují, že nemusí být vhodné pro lidi, kteří mají problémy s regulací tělesné teploty, pro lidi s problémy s dýcháním, krevním oběhem, kůží nebo srdcem, pro lidi s epilepsií a svalovou rigiditou (hypertonii).

### **Návaly adrenalinu vyvolané vysazováním**

Uvědomte si, že tato zkušenost je pro vysazování psychiatrických léků typická. Čím více se naučíte návaly přijímat, ať už z nich máte jakkoli děsivý a nepříjemný pocit, tím snadněji s nimi budete soužit do doby, než vymizí.

*Uzemňující techniky, o kterých se uvádí, že pomáhají při pocitech velké úzkosti*

Zhluboka a dlouze se nadechněte, abyste zklidnili nervový systém.

Zkuste cvičení všímavosti (mindfulness).

Udržujte stabilní hladinu cukru v krvi, pomáhá jedení malých porcí rovnoměrně nastavených pokrmů (včetně bílkovin) každé 3-4 hodiny.

### **Akatizie (agitovanost) vyvolaná vysazováním**

Lidé z komunity se domnívají, že co se týče úzdravy z vysazováním vyvolané akatizie, je nejlepším léčitelem čas. Uvědomte si, že tato zkušenost je pro vysazování psychiatrických léků typická. Čím více se naučíte akatházii přijímat, ať už z ní máte jakkoli děsivý a nepříjemný pocit, tím snadněji s ní budete soužit do doby,

než vymizí.

Některým lidem pomáhá chůze nebo houpání. Dočasně může ulevit i houpací křeslo.

Jiným pomáhá procházení se venku, až jsou unaveni natolik, že ani nemohou pokračovat v chůzi.

Dalším pomáhá zmírnit vnitřní neklid bušení do bouchacího pytle. Ale nejprve se naučte správný způsob, jak do něj bouchat, abyste si neporanili ruku. A používejte ochranné vybavení, abyste si nepřivodili modřiny nebo nezlomili klouby.

Někomu pomáhá zmírnit vnitřní neklid křik do polštáře nebo kvílení. Ujistěte se, že to provádíte v bezpečném a dobře izolovaném místě, abyste neriskovali, že někdo zavolá záchranku nebo policii. Může také pomoci informovat přátele nebo rodinu, že to hodláte dělat, aby neměli obavy.

Další lidé považují za užitečné odpoutat svou pozornost od fyzických projevů akatizie způsobené vysazováním nějakou jinou fyzickou aktivitou jako je kousání prstů nebo kloubů, tlačení na nehty apod. Pozor, ať se nezraníte.

Vyhýbejte se kofeinu, cukru, alkoholu a nahrážkám cukru, to také může pomoci snížit intenzitu těchto symptomů.

Jednotlivci tvrdí, že může pomoci vitamín B6, obsahují ho ořechy, semena, ryby, krůty, kuře, vepřové, hovězí, banány a avokáda. Požívat ho v jídle je lepší než v potravinových doplncích, které mohou mít na někoho nepříznivý vliv a dokonce symptomy zhoršit.

### **Vzteky a zuřivost vyvolané vysazováním**

V průběhu vysazování psychiatrických léků se občas někteří lidé cítí velmi vzteklí. Osoby, témata a zkušenosti, které je předtím obvykle nerozčilovaly, v nich nyní mohou vyvolávat zuřivost. Jestliže se vám to děje, nejste v tom vůbec sami. Myšlenky a pocity mnohých lidí během vysazování jsou bolestivé, rušivé a dokonce děsivé.

Není známo proč jsou vzteky, nenávist nebo zuřivost během vysazování tak běžné. Někteří lidé v komunitě jsou přesvědčení, že jsou tyto emoce spojeny s významnými strukturálními změnami, ke kterým dochází v centrálním nervovém systému díky jeho dlouhodobému vystavení psychiatrickým lékům. Jiní věří, že jsou tak intenzivně vzteklí nebo zuřiví, protože jejich emoce již nejsou medikací potlačovány. Jiní mají pocit, že jejich hněv, i když je velmi přehnaný, je smysluplnou reakcí na to, co se jim v životě stalo, včetně jejich vztahu k medikaci, odborníkům na duševní zdraví a rodině, a že je velmi vzteklá hluboké přezkoumávání jejich minulosti.

Ať už za tímto často uváděným symptomem při vysazování stojí cokoli, přístup ke vzteku a zuřivosti je fundamentálně osobní věcí. Lidé z komunity jako užitečné uvádí níže uvedené.

#### *Bud'te se svým vztekem*

Pro některé lidi je nejlepší cestou, jak reagovat na vztek, na něj nereagovat. Jednoduše sledují své intenzivní pocity a myšlenky, jsou s nimi přítomni a dovolují jim přijít a odejít. Někteří dokonce tvrdí, že jim tato praktika stačila k tomu, aby je nakonec přenesla do jiných emocí.

#### *Čelte vzteku*

Někdo považuje za užité odpoutat pozornost nebo čelit pocitu vzteku prováděním uklidňujících aktivit jako je meditace, procházka venku, koupel a podobně.

#### *Seznamte se s hněvem a pozdravte ho*

Někteří lidé uvádějí, že úmyslné snahy o uklidnění ve skutečnosti zvyšují úroveň agitace. Namísto toho získávají mnohem lepší a nakonec zmírňující pocity tím, že najdou „bezpečné“ způsoby, jak nasměrovat, vyjádřit a dokonce zesílit svůj hněv, například pouštěním nebo tancem u hlasité, intenzivní hudby, během, křikem, bušením do vzduchu nebo polštáře až do vyčerpání, zapojením se do kontaktních sportů, jako je roller derby, nebo vyvíjením dalších způsobů vyjádření svých pocitů prostřednictvím hlasů a těl.

#### *Pochopte vztek*

Rozumový reflexní přístup umožňuje některým lidem prozkoumat jejich pocity a díky lepšímu pochopení

jejich hněvu se objevují nové perspektivy a pocity. K usnadnění si někteří lidé píšou své myšlenky do deníku, píšou poezii, pokoušejí se vysvětlit své pocity hněvu příteli, nebo se snaží si uvědomovat okolní, emoční nebo fyzické vlivy na vzestup a ústup jejich hněvu během dne.

### **Úzkost vyvolaná vysazováním**

Uvědomte si, že úzkost je pro vysazování psychiatrických léků typická. Čím více se naučíte úzkost přijímat, ať už z ní máte jakkoli děsivý a nepříjemný pocit, tím snadněji s ní budete soužit do doby, než vymizí.

Cvičení všímavosti (mindfulness) bylo shledáno užitečným.

Nápomocné ke zvládnutí úzkosti jsou také uzemňovací techniky.

Jako užitečná při úzkosti je uváděna i technika emoční svobody (EFT).

Lidé uvádějí, že používání dýchací techniky jim pomohlo uklidnit nervový systém.

Někteří lidé uvádějí, že praktikovat po nějaký čas meditaci jim poskytlo pocit zklidnění, což jim pomohlo zvládnout úzkost.

### **Problémy s rovnováhou, závratí a točením vyvolanými vysazováním**

Uvědomte si, že tyto problémy jsou při vysazování psychiatrických léků obvyklé. Čím více se naučíte je přijímat, ať už z nich máte jakkoli děsivý a nepříjemný pocit, tím snadněji s nimi budete soužit do doby, než vymizí.

Pokud vstáváte nebo se pohybujete, číňte tak pomalu a přidržujte se nábytku nebo stěn.

Pokud závratě přetrvávají nebo vás rozrušují, může být užitečné odpoutání pozornosti.

Za účinné pro zvládnutí závratí nebo točení jsou považovány i uzemňovací techniky, které nezahrnují pohyb.

Buďte dobře hydratovaní.

Vyhýbejte se kofeinu, u někoho spouští točení.

Cvičení všímavosti (mindfulness) také vykazují účinnost.

Možná je nejdůležitější mít s procesem trpělivost a být k sobě laskaví. Váš mozek tvrdě pracuje na zotavení a tyto problémy z vysazování se časem samy vyřeší.

### **Nafouklé břicho vyvolané vysazováním**

Uvědomte si, že tento problém je při vysazování psychiatrických léků obvyklý. Čím více se naučíte ho přijímat, ať už z něho máte jakkoli děsivý a nepříjemný pocit, tím snadněji s ním budete soužit do doby, než vymizí.

Někteří lidé hlásí významné zlepšení, když ze stravy vyjmou potraviny obsahující gluten.

Buďte hydratovaní.

Některým lidem zmenší symptomy probiotika nebo kefír, ale je doporučeno je přidávat do stravy pomalu, protože někteří lidé na ně reagují opačně.

Kromě toho někteří lidé zjistili, že vyhýbat se mléčným produktům bylo zásadní pro jejich celkové zdravé zažívání.

Některým lidem s tímto symptomem vadí cibule.

Někteří jedinci doporučují vylučovací stravu, která jim pomůže určit specifické potraviny nebo skupiny potravin, které jim způsobují tento symptom.

Lidé uvádějí, že používání dýchací techniky jim pomohlo zvládnout bolesti břicha.

Pokud jde o pohodlí, osvědčuje se volné oblečení s elastickým pasem.

Jistou úlevu může poskytnout jemná masáž břicha. Někdo uvádí, že také pomůže při masáži chodit.

Jemné cviky jógy, jak např. pozice kobry, také mohou pomoci.

Někdo uvádí, že pomáhá leh na zádech s pokrčenými koleny a pomalá rotace kolen ve směru hodinových ručiček, což jim ulevuje od tlaku a bolesti.

Můžete také zkusit ležet na zádech a pomalu jemně otáčet trup se zvedáním jednoho kolena, kterým se táhlým pohybem přes trup dotknete podlahy na opačné straně.

### **Vysazováním vyvolané mozkové, kognitivní zamlžení**

Uvědomte si, že tento problém je při vysazování psychiatrických léků obvyklý. Čím více se naučíte ho při-

jímat, ať už z něho máte jakkoli děsivý a nepříjemný pocit, tím snadněji s ním budete soužit do doby, než vymizí.

Za užitečné je považováno dělání seznamů, používání papírků s připomínkami na různých místech v domácnosti a zapisování důležitých informací do sešitu.

Mnoho lidí používá budík na připomenutí, že je čas si vzít léky nebo udělat něco důležitého.

Osvědčila se uzemňující cvičení. Za obzvlášť nápomocné je považováno posezení venku v přírodě, vyvolává pocit spojení.

Někteří lidé využívají okamžiků zvýšené jasnosti pro záležitosti vyžadující soustředění, jako placení účtů nebo papírování. Můžete zkusit zaměřit pozornost na to, ve kterých částech dne se cítíte bystřejší, abyste lépe těchto okamžiků využili.

Hodí se také napsaná připomínka poblíž dveří, kterými opouštíte byt, se seznamem, co můžete rutinně potřebovat, jako je občanka, peníze a klíče.

Běžně používané věci jako klíče nebo peněženka můžete umístit do košíku nebo jiné nádoby a uchovávat je na stejném místě.

Někteří lidé musí v souvislosti s intenzitou zamlžení zrušit nebo odložit určité aktivity. Buďte k sobě laskaví, pokud se tak děje i vám. Naslouchejte svému tělu, jak vás vede.

Možná nejdůležitější je mít s procesem trpělivost a být k sobě laskaví. Váš mozek tvrdě pracuje na zotavení a tyto problémy z vysazování se časem samy vyřeší.

### **Brnění mozku, pocity elektrického šoku v mozku vyvolané vysazováním**

Uvědomte si, že tyto divné, nepříjemné, děsivé pocity v mozku jsou při vysazování psychiatrických léků obvyklé. Čím více se naučíte je přijímat a věříte, že časem při úzdravě zmizí, tím snadněji s nimi budete soužit. Někteří lidé uvádí, že přidání omega-3 jako doplňku stravy může pomoci symptomy zmírnit. Pokud jste alergičtí na doplňky, zkuste do sebe dostat omega-3 v jídle jako je například losos.

Někdo udává, že pomáhá vitamín B-12.

Někteří lidé říkají, že se u nich tyto symptomy zhoršují, když se překlóní, aby něco zvedli ze země nebo si zavázali tkaničky, když pohnou hlavou nebo udělají nějaké náhlé pohyby. Také uvádějí, že se to může zhoršovat, když jsou obzvlášť unavení nebo nemocní.

Může také pomoci, pokud se méně vystavujete počítačovým obrazovkám nebo jiným zařízením. Někteří lidé uvádějí, že čím méně jsou jejich oči vystaveny elektronickému záření, tím více se snižuje intenzita určitých mozkových pocitů.

### **Pálivá bolest vyvolaná vysazováním**

Uvědomte si, že tento problém je při vysazování psychiatrických léků obvyklý. Čím více se naučíte ho přijímat, ať už z něho máte jakkoli děsivý a nepříjemný pocit, tím snadněji s ním budete soužit do doby, než vymizí.

Někteří jednotlivci uvádí, že jim dočasnou úlevu poskytuje studená koupel, studená podložka nebo ledová podložka. Ale jiným voda v jakékoli teplotě pocit jenom zhoršuje.

Někteří lidé zjistili, že pro ně bylo užitečné snižování stresu pomocí mindfulness (všímavosti), umožnilo jim to zůstat v přítomnosti se sebou samými i uprostřed té nejhorší bolesti.

Ke zvládnutí velké úzkosti, která se může objevit kvůli bolesti, některým lidem pomáhají uzemňující techniky.

### **Problém se soustředěním vyvolaný vysazováním**

Uvědomte si, že tento problém je při vysazování psychiatrických léků obvyklý. Čím více se naučíte ho přijímat, ať už z něho máte jakkoli děsivý a nepříjemný pocit, tím snadněji s ním budete soužit do doby, než vymizí.

Vnímat to, co se s vámi děje, jako dočasné a léky zaviněné zranění centrálního nervového systému vám může bitvu usnadnit. Jinými slovy, nejste to vy, kdo problém zavinil, spíše je to něco, co se vám děje. Je to symptom vysazování psychiatrických léků a časem vymizí.

Vnímání toho, co se s vámi děje, jako dočasné zranění centrálního nervového systému vyvolané drogami, vám může usnadnit tyto boje. Jinými slovy, nejste to vy, kdo způsobuje tyto problémy, ale spíše to, co se s vámi děje: příznaky stažení psychiatrických léků, které se časem zmírní.

Lidé často říkají, že je užitečné se věnovat aktivitám nebo úkolům, které vyžadují soustředění, a to v čase, kdy jsou zvýšeného soustředění schopni, a nechat si méně náročné záležitosti na čas, kdy je pro ně obtížnější se soustředit.

Mnozí zjišťují, že je užitečné si během procesu úzdravy stanovit přiměřená očekávání, vypustit úkoly, které nejsou absolutně nezbytné, a soustředit se pouze na ty zásadní.

Požádejte svého partnera, členy rodiny nebo důvěryhodné přátele, aby vám pomohli zvládnout každodenní zodpovědnosti, zatímco se léčíte z dočasného zranění způsobeného léky (a pomozte jim lépe porozumět vysazování psychiatrických léků). Můžete se tak zbavit od stresu, který je spojen s problémy s koncentrací.

### **Zmatenost vyvolaná vysazováním**

Uvědomte si, že kognitivní potíže jsou při vysazování psychiatrických léků obvyklé. Čím více se naučíte je přijímat, tím snadněji s nimi budete soužít do doby, než vymizí. Někteří lidé považují za užitečné schovat si věci vyžadující soustředění na dobu jasnějšího myšlení a nesnažit se je vykonávat během doby zmatenosti.

Bud'te k sobě laskaví. Lidé často benefitují z toho, když si ponechávají očekávání možného dosažitelného na dobu, až se zacelí jejich zranění z léků. A připomínají si každý den, že obnovují své životy a vrací se do stádia fungování před užíváním léků.

Pokud máte v životě rodinu a přátele, kterým důvěřujete, je vždy dobré je požádat o pomoc s úkoly, pochůzkami a čímkoliv, co se může jevit občas náročné. Například v čase, kdy vám zmatenost zhoršuje ovládání auta, je lepší se nechat odvézt než řídit.

Ujistěte se, že svému tělu poskytnete dostatek odpočinku a spánku. Mnoho lidí to považují v procesu úzdravy mozku za zásadní.

Mnoho lidí se při zpětném pohledu na to, jak čelili obtížným kognitivním symptomům, domnívá, že jim mozkové hry a aktivity jako sudoku, křížovky, puzzle, slovní hry apod. velmi pomohly rychle posílit fungování jejich mozku.

Někteří lidé také tvrdí, že jejich kognitivním funkcím pomohlo jedení více masa, nejlépe lokálního, organického a bez antibiotik.

Lepšímu pocitu kontroly nad každodenními záležitostmi pomáhá zapsat si důležité úkoly či potřeby, nastavit si upomínky nebo emailovat si důležité zprávy.

Vyvinutí každodenní praxe mindfulness (všímavosti), i když to znamená posedět si několik minut sami se sebou, vám může pomoci "pobýt s tím", co je to, čím procházíte.

### **Záchvaty pláče a smutek během vysazování**

Uvědomte si, že i když je to nepříjemné, pláč a smutek jsou velmi typické pro vysazování psychiatrických léčiv. Čím více tento fakt přijmete, když to nastane, tím snadněji s tím budete soužít, než to zmizí.

Uvědomte si, že existují velmi reálné a smysluplné důvody k pláči, které nejsou způsobené vaší „emoční labilitou“ nebo „duševní nemocí“. Částečně je tato plačivost způsobena dočasným lékem indukovaným poraněním vašeho centrálního nervového systému. Ale také je zcela přirozené, že se objevují zesílené emoce, když vysazujete léky, které je dříve potlačovaly. Je to přirozená součást cesty k vysazení psychiatrických léků, která sebou nese ohromné přesycení emocemi, zármutek, zoufalství a bolest.

Můžete také zkusit změnit smysl, který přičítáte pláči. Někteří lidé ho například považují za katarzi, která jim ulevuje od úzkosti. Jiní hovoří o pocitu vděčnosti a vnímají své slzy jako známku toho, "že jsou znovu živí".

Trochu více v pohodě se můžete cítit i v případě, že si připustíte soucit a laskavost k sobě samým, zatímco se potýkáte s těmito nepříjemnými zážitky.

Někteří lidé tento symptom prožívají snáze s tím, že pláč je vlastně známka jejich uzdravování.

Také fyzická námaha, například tanec, chůze v rychlém tempu nebo běhání, vám může pomoci uvolnit jakékoli potlačené emoce a nechat je odcházet přes slzy.

### **Depersonalizace způsobená vysazováním**

Depersonalizace je často spojovaná s intenzivním stresem nebo traumatem. Mnoho lidí ji vnímá jako pokus těla ochránit se před něčím jinak nesnesitelným. Vzhledem k tomu, jak traumatické může být pro některé lidi vysazování psychiatrických léků, je možné na tento projev nahlížet jako na známku toho, že tělo tvrdě pracuje na sebezáchově. To samozřejmě tuto skutečnost nečiní o nic méně děsivou, ani ji nezlehčuje, ale zarámování

depersonalizace tímto způsobem vám může přinést ujištění, že se tak z určitého důvodu děje při vysazování psychiatrických léků mnoha lidem a že příznaky v průběhu úzdravy vymizí.

Můžete zkusit přivítat stav depersonalizace jako dočasnou návštěvu, jakkoli děsivou a nepříjemnou. Lidé uvádějí, že tím, že v tomto stavu setrvají, aniž by s tím bojovali nebo se nechali převálcovat strachem, následně cítí, jak se jejich úzkost zmenšuje, a celková zkušenost se stává o něco snesitelnější.

Užitečné může být také vědomé spojení se s vaším tělem. Můžete například zkusit položit ruce na kolena nebo položit ruku na hrud', abyste pocítili tep a uvědomili si spojení.

Často se doporučuje přestat konzumovat alkohol a kofein, což může pomoci snížit intenzitu depersonalizace. Hovoří se také o tom, že volně prodejné léky (obzvláště antihistaminika) umocňují pocity depersonalizace a derealizace.

Hlavně hodně spěte a odpočívejte.

### **Nesnášenlivost určitých potravin způsobená vysazováním**

Každý je jiný, a proto je důležité věnovat pozornost zprávám, které vám sděluje vaše tělo - zejména během jídla a po jídle. Existují však určité skupiny potravin, s nimiž má značná část lidí v komunitě problémy.

Obsahují:

Gluten

Cukr

Mléčné výrobky

Polotovary

Umělá sladidla a náhrázky cukru

Jídla s vysokým obsahem glutamátu (a MSG)

Někteří lidé uvádějí potíže s jídlem s vysokým obsahem histaminu.

Ačkoli mohou být nové nebo intenzivnější problémy s jídlem zneklidňující a frustrující, uvědomte si, že existují pochopitelné biologické důvody, proč k tomu dochází, a že mnoho, mnoho lidí s časem, trpělivostí, vytrvalostí a vlastním průzkumem přijde na to, jak se o postarat o svou výživu, vyléčit si střeva a přitom si stále jídlo užívat.

Může být obtížné určit, která jídla mohou způsobovat problémy, zejména pokud nevěnujete pozornost tomu, co jíte. Sledování potravin, které jíte v deníku, a zaznamenávání toho, jak se následně cítíte, může být účinným způsobem, jak získat lepší přehled o tom, jakým způsobem vaše tělo na některé potraviny reaguje. Nezapomeňte si všimnout projevu nebo zesílení nejen fyzických problémů, ale také duševních, kognitivních a emocionálních, a také vlivu na spánek.

Probiotika - jakkoli mohou být užitečná, stejně jako u všech doplňků při psychiatrickém vysazování léků, na ně jednotlivci reagují odlišně. Je důležité činit svůj vlastní průzkum, provádět postupné změny a poslouchat tělo na každém kroku.

Přečtěte si v **Přílohách | Článek 7 Role výživy v optimalizaci úzdravy během vysazování psychiatrických léků.** Dozvíte se více o uzdravování těla během vysazování.

### **Hormonální problémy způsobené vysazováním**

Ačkoli může jít o mimořádně nepříjemné, bolestivé a děsivé zkušenosti, buďte si jistí, že se během vysazování psychiatrických léků vyskytují běžně.

Zatímco někteří lidé mají hormonální problémy již před užíváním psychiatrických léků, u mnohých se hormonální nerovnováha objeví právě v souvislosti s užíváním psychiatrických léků. Když pak dají svému mozku dost času k úzdavě, vyřeší se to časem samo.

Lidé uvádějí, že jim při zvládnání emočních a duševních potíží, které vyvstaly z hormonálních problémů, pomohlo:

Pravidelně praktikovat dýchání, meditace nebo jiné "mindfulness" formy. Získali tak pevnější základnu pro

zvládnání intenzivních emocí.

Vést si deník se záznamy o obzvláště obtížných “spouštěčích”, aby o nich měli přehled a mohli se snažit jim předem vyhnout, kdykoli je to možné.

Najít si odloučené místo, kde mohou být chvíli o samotě - šatnu, pokoj pro hosty nebo třeba koupelnu.

Vyhýbat se kofeinu a jiným psychoaktivním látkám, včetně čaje a doplňků označených jako pomocníci při úzkosti, nespavosti, nesoustředění, únavě apod.

Vyhýbat se prozánětlivým potravinám, jako je lepek, mléčné výrobky a cukr.

Odstranit z domácnosti toxické chemikálie a výrobky.

Jíst mnoho zdravých tuků, včetně těch s vyrovnaným obsahem omega-3 a omega-6, jako je kokosový olej nebo avokáda.

Někteří lidé procházejí hormonálními testy, aby lépe rozuměli, co se s nimi děje. Mohu pak přijít s výsledky, které ukazují, že mají vysokou nebo nízkou hladinu určitých hormonů, jako např. testosteron, estrogen nebo TSH. Díky obecně špatnému povědomí či pochopení procesu vysazování psychiatrických léků mohou pak lékaři přijít s novou diagnózou a často doporučují zahájení léčby pomocí syntetických hormonů ve formě masti, náplasti nebo pilulek. Mějte, prosím, na paměti, že lidé ze svépomocné komunity pro vysazování psychiatrických léků považují léčbu hormonálních problémů způsobených vysazováním za vysoce riskantní. Některé tyto léčby totiž ovlivňují stejné neurotransmittery, které byly narušeny psychiatrickými léky.

Kromě toho má hormonální léčba psychoaktivní vlastnosti, takže mnohé lidi překvapilo, že musí zpomalit tempo svého snižování, aby se vyhnuli přidruženým příznakům z vysazování. Obecně se má v komunitě za to, že přidávání dalších hormonů v daném stavu, může zapříčinit další destabilizaci centrálního nervového systému a zintenzivnit nebo prodloužit proces vysazování.

Koneckonců jste to vy, kdo rozhoduje, jak zacházet se svým tělem. Ale je důležité si uvědomit rizika a vědět, že mnoho lidí uvádí, že se jejich hormonální hladiny nakonec vyrovnaly samy, když na to měly dostatek času. Doporučujeme vám vlastní průzkum a konzultace s lidmi, kteří mají osobní zkušenosti s hormonální léčbou, abyste byli dostatečně informováni.

Pokud jako žena užíváte orální antikoncepci, doporučujeme vám pátrat po možných vlivech, které by mohla mít na vaše nálady, emoce nebo psychické zdraví, zejména pokud jste v procesu vysazování.

### **Hyperaktivita způsobená vysazováním: rychlé tipy**

Opakujte si, že tento nepříjemný a někdy trapný příznak se při vysazování psychiatrických léků také objevuje velmi často. Mozek se léčí ze zranění způsobeném léky a tyto problémy časem zmizí.

Bud'te trpěliví a bud'te na sebe laskaví. Je to opravdu obtížné efektivně zvládnout vysoké návaly energie a mnozí lidé s tím v minulosti bojovali stejně jako třeba vy nyní, ale dostalo se z toho.

Některým lidem se vyplatilo sledovat onu energii a pohybovat se směrem, který si tělo žádá. Zjistili, že je to efektivní způsob, jak předcházet tomu, aby neklid vygradoval na nesnesitelnou úroveň. Může jít o chození, dlouhé procházky v okolí, cvičení, běhání po schodech nahoru a dolů nebo dlouhé projížďky na kole.

Můžete investovat svou energii do domácnosti a vykonávat úkoly, které jinak nesnášíte, třeba luxovat nebo drhnout kuchyň nebo koupelnu - třeba přijdete na to, že je to efektivní způsob, jak se zbavit přebytečné energie a přitom získat příležitost, jak ze sebe mít dobrý pocit.

Jiní lidé uvádějí, že dobrým způsobem pro uvolnění energie je pustit si nahlas nějakou oblíbenou hudbu a bez zábran a omezení tančit.

### **Nespavost způsobená vysazováním: tipy**

Následující seznam tipů, jak zvládat nespavost způsobenou vysazováním léků a problémy se spánkem, jsme

sestavili díky neocenitelné pomoci a zpětné vazby od mnoha lidí ze svépomocné komunity pro vysazování psychiatrických léků. Jsme dlužníky našim přátelům, kteří se s námi podělili o své poznatky!

Mějte na paměti, že co funguje pro někoho, nemusí fungovat pro jiného - dokonce to někomu může způsobit i další potíže. Zásadní je při zkoušení jakýchkoli nových metod nebo technik pro řešení problémů se spánkem naslouchat vlastnímu tělu.

Také upozorňujeme, že následující seznam není našim doporučením. Zkrátka jsme dali dohromady to, co naši přátelé z širší komunity uváděli jako nápomocné.

### ***Smíření***

Mnohým lidem z komunity snížilo úroveň stresu a obav pouhé smíření se s nedostatkem spánku jako součástí cesty vysazováním, Několik nápadů lidí, kteří se během vysazování s nespavostí potýkali:

„Prostě to snášejte, než se vám to nakonec v těle zlomí a spíte.“

„Dovolte si probdělé noci a nerozčilujte se tím.“

„Nedělejte si starosti, jestli usnete nebo ne, anebo jak rychle usnete. Prostě si lehněte s tím, že si odpočínáte.“

„Věřte schopnosti svého těla se uzdravit.“

„Zkuste opak “radikálního přijetí”, klidně se smířte s tím, že nemůžete spát a zůstaňte vzhůru, než vás zmůže únava, nestresujte se z toho, ani se tomu nebraňte.“

### ***Akupunktura***

Něteři lidé ji shledávají nápomocnou při problémech s nespavostí.

### ***Afirmace***

Někomu pomáhá rytmus a opakování afirmací, což je uklimbá. Můžete zvážit fráni nebo dvě a opakovat je.

Zde je několik sdílených příkladů:

Hluboce spím a sním o létání.

Hluboce spím a sním o vznášení se v prostoru.

Hluboce spím a sním o procházce na pobřeží... nebo lesem... nebo...

Hluboce spím a sním o plavání s delfíny.

Moje tělo a mysl jsou uzdraveny a spánkem se osvěžují.

Spím celou noc s mírumilovnými sny.

Klidně spím a vstávám osvěžen.

Spím hluboce a vstávám inspirován.

Spím hluboce a vstávám plný energie.

Pokud vaše mysl odputuje, prostě se vraťte k afirmacím a znovu opakujte. Pokud vás to frustruje, zaplašte ten pocit a vraťte se k afirmacím.

Jiná přítelkyně se s námi podělila o to, že si na telefon nahrála uklidňující a konejšivé věci, jakoby mluvila sama k sobě. Pak si to v noci přehrávala. Říká, že ji to zklidnilo a ukonejšilo. Uvádí: „Říkala jsem si, že se věci jeví uprostřed noci horšími. Tato metoda byla celkem dobrá, protože jsem si byla vědoma záležitostí a nejistot, které na mne v noci doléhají, takže jsem věděla, co si potřebuji říkat. Také jsem ty nahrávky používala přes den, když jsem byla obzvláště ve stresu nebo jsem zakoušela silné emoce z vysazování“.

### ***Aplikace pro spaní***

Existuje řada aplikací, které lidé považují za pomoc se spánkem. Můžete je hledat pod heslem „spánek“ ve vašem obchodě s aplikacemi nebo online.

### ***Audioknihy***

Někteří lidé uvádějí, že jim s usínáním pomáhaly audioknihy. Doporučují naslouchat příběhu s uklidňujícím poselstvím, nejlépe čtenému klidným hlasem.



### ***Ajurveda***

Ajurveda byla pro některé lidi z komunity pro vysazování nápomocná pro klidný spánek. Nezapomeňte však provést vlastní výzkum ještě před vyzkoušením konkrétních ajurvédských léčivých přípravků. Mohou být účinné, ale některé z nich obsahují psychoaktivní vlastnosti, které mohou vyvolat nebo zesílit abstinenční příznaky.

### ***Uspořádání a přizpůsobení ložnice***

Lidé navrhují celou řadu odlišných přizpůsobení ložnice, která pomáhají se spánkem:

Používání rolet a tlustých závěsů k zatemnění místnosti

Nastavení příjemné teploty, někdo usíná lépe, když je v místnosti trochu chladno

Důraz na dobré ložní prádlo

Vyzkoušení těžké deky

Mít po ruce špunty do uší pro případ, kdy je problémem hluk

Nebrat si do postele obrazovky (počítač, telefon, iPad apod.)

Vypnutí WiFi blízko ložnice před spaním

### ***Knihy***

Rychlé internetové vyhledávání nabízí množství knih, které jsou určeny na pomoc se spánkem.

### ***Léčebné zvuky***

Na YouTube naleznete množství uklidňujících zvuků. Můžete je vyhledávat před spaním, někdo uvádí, že to je obzvláště relaxační.

### ***„Dělejte, co funguje”***

Nakonec mnozí zjistili, že musí dělat to, co musí dělat, aby usnuli. Například mnozí z nás přišli během těch nejobtížnějších nocí s nespavostí z vysazování na to, že bylo nutné dělat věci, které se běžně nepovažují za „dobrou spánkovou hygienu”, jako sníst něco vydatného nebo sledování show na laptopu v posteli.

Mnoho lidí během vysazování také zjistilo, že v určitých fázích cesty k úzdravě, se jejich spánkové hodiny tak výrazně posunuly, že byli vzhůru většinu noci nebo celou a pak spali nebo dřímali během dne. Lidé v komunitě pro vysazování často sdílejí názor, že nejdůležitější je spát, kdykoliv to jde. A mnozí zjistili, že jak čas běží a tělo a mozek pokračují v úzdravě, doba spánku se vyřeší sama.

### ***Technika emoční svobody (EFT)/Ťukání***

Za nápomocnou při potížích se spánkem považují někteří lidé z komunity pro vysazování také ťukání. Je to praxe spojená s akupresurou, která vychází ze starověké čínské medicíny. Zahrnuje ťukání špičkami prstů na konkrétní body na obličeji, těle a rukou a opakování uklidňujících tvrzení. Praktici ťukání říkají, že to může pomoci zmírnit emocionální, mentální nebo fyzické potíže uvolněním blokové energie v těle,

### ***Epsomské slané koupele***

Někomu může pomáhat teplá koupel s epsomskými solemi před spaním. Uvolňuje od úzkosti, je relaxační a připravuje tělo na spánek.

### ***Esenciální oleje (a jiné oleje)***

Od mnoha lidí z komunity pro vysazování jsme slyšeli, že jim určité esenciální oleje nebo jiné oleje pomohly s usínáním. Nastříkali si esenciální olej na masku na oči nebo na polštář, na rozprašovač v ložnici nebo si esenciální olej vmasírovali do kůže. Mějte na paměti, že jsou někteří lidé alergičtí na určité oleje, obzvláště na ty s psychoaktivním účinkem. Udělejte si před použitím nového oleje průzkum a naslouchejte svému tělu. Jestliže zjistíte, že jste přecitlivělí na pachy, možná oleje vynechejte.

Zde jsou příklady olejů, které jsou uváděny jako fungující:

Levandule

Jasmín

Jalovcové bobule  
Pačuli  
Růže  
Santalové dřevo  
Vetiver  
Ylang Ylang

Jedna přítelkyně uvedla, že jí před spaním pomohla masáž chodidel, žaludku a spánků banánovým olejem (Banyan Sleep Easy Oil). Jiná popisuje, že jí před ulehnutím pomohlo vetřít ricinový oleje do obličeje a chodidel a pak ulehnout v ponožkách do postele.

### ***Cvičení***

Někteří lidé uvádí, že jim se spánkem pomáhá večerní procházka nebo nenáročná cvičení, zatímco další říkají, že jim pomáhá se spaním náročná cvičení během dne. Jiní lidé naproti tomu tvrdí, že je jakékoliv cvičení příliš nabuzuje. Vždy je důležité naslouchat svému tělu a vnímat, jak reaguje na určité aktivity. Někteří lidé se rozhodnou začít s lehkým cvičením a postupně zkoušejí náročnější cvičení, aby zjistili, jaké aktivity jejich tělo toleruje.

Zde je pár příkladů cvičení, které lidem pomohly se spaním:

Večerní procházka nebo projížďka na kole po večeri následovaná bylinkovým čajem a koupelí s epsomskou solí.

Dlouhé projížďky na kole během dne nebo jiný typ středně náročného až vysoce intenzivního cvičení.

Jóga

### ***„Opět si spánek zamilovat“***

Mnozí z nás v těžkých hodinách při vysazování zjistili, že pouhá myšlenka na bytí ve tmě a v tichu nám téměř způsobuje paniku, vzhledem k tomu je naše mysl přehlcena zápasením s obtížnými symptomy. Jedna naše přítelkyně uvádí, jak ji osvobodilo, když se do spánku zase zamilovala, ačkoli se ho předtím tak dlouho obávala. Připomínejte si, že spánek nemá za cíl být něčím bolestivým nebo ubližujícím, nýbrž něčím uzdravujícím a posilujícím, může vám to pomoci změnit přístup.

### ***Přátelé***

V těžkých časech nespavosti může být mimořádně nápomocné mít přítele ochotného být dostupný na telefonu, i když třeba uprostřed noci.

### ***Jídlo a výživa***

Mnoho lidí z komunity pro vysazování uvedlo, že významnou roli v tom, aby se cítili lépe, hrála změna stravovacích návyků. Sdíleli s námi pár tipů na změnu stravování:

Vyhnout se jídlu 3 hodiny před spánkem

Vyhýbat se cukru a jeho náhražkám

Vyhýbat se polotovarům

Vyhýbat se sóji

Vyhýbat se lepku

Od pozdních odpoledních hodin se vyhýbat kofeinu

Pít před spaním Haldi Doodh (Golden Milk - tradiční Ayurvédský nápoj, recepty jsou na internetu)

Pít před spaním vývar z kostí

Pít před spaním oblíbený bezkofeinový čaj, někdo říká, že obzvláště dobrý je s kurkumou

Jíst spoustu zdravých tuků

Jíst tuky před spaním (např. avokádo)

Dát si před spaním malou proteinovou tyčinku

Jíst 5x denně proteiny, ale ne cukr. Naše přítelkyně říká, že jí to pomohlo udržovat stabilní krevní tlak, což jí pomohlo lépe spát.

### ***Vyjádření vděku***

Lidé s obtížnými zážitky při vysazování často popisují, jak je náročné ležet v posteli s rušivými nebo neodbytnými myšlenkami. Jeda přítelkyně s námi sdílela, jak jí pomohlo psát v noci seznam pár věcí, za které je vděčná - to snížilo intenzitu jejich myšlenek a dokonce jí to pomohlo přesunout myšlenky k něčemu méně temnému.

### ***Himalájská sůl***

Někteří lidé uvádějí, že jim pomohla lépe usínat himalájská sůl.

Zde je pár příkladů jejího užití:

Pít před spaním směs teplé vody s rozpuštěnou himalájskou solí (naše přítelkyně užívala 1/2 až 1 lžičku soli na hrnek vody)

Vložit malé množství himalájské soli s medem pod jazyk (naše přítelkyně kombinovala 5 lžiček organického medu s 1 lžičkou růžové himalájské soli)

Používat v noci lampu s himalájskou solí v ložnici

### ***Hypnoterapie***

Některým lidem pomáhá s nespavostí hypnoterapie.

### ***Psaní deníku***

Lidé z komunity pro vysazování sdílejí názor, že existuje více forem psaní deníku, které mají vliv na lepší spánek:

Obecný popis pocitů, emocí a myšlenek údajně někdy pomůže snížit intenzitu opakujících se myšlenek.

Zápis do deníku po probuzení se ze sna nebo noční můry může často snížit vliv rušivých představ.

Záznamy o kvalitě spaní mohou být velmi poučné. Náš přítel popisuje, jak ho záznamy o kvalitě spánku vyvedly z mylných představ, které si o svém spaní vytvořil.

### ***Nastavení světla a vlnové délky***

Mnoho lidí zjistilo, že způsob, jak používají světlo, značně ovlivňuje jejich spaní. Pokusy s různými žárovkami a omezení množství modrého světla někomu pomohly. Modré světlo většinou vyzařují elektronická zařízení jako jsou mobily, počítače, tablety a televize.

Obecná doporučení zahrnují:

Při vstávání uprostřed noci se vyhnout zapnutí svěla.

Zvážit výměnu běžných žárovek za teplé, úsporné, a ty používat večer a v noci.

Vyhnut se záření z elektronických zařízení alespoň 2 hodiny před spaním.

V noci používat brýle blokující modré světlo.

Na elektronických zařízeních používat aplikace blokující modré světlo (např. f.lux).

### ***Uklidňující obrazy (Light Machine aplikace)***

Aplikace Light Machine je někdy doporučována jako prospěšná pro uklidnění a přípravu na spánek. Myšlenkou je ponořit se do činnosti snižující stres. Pokud před spaním sledujete vizuální aplikace, může při tom pomoci aplikace na blokování modrého světla.

### ***Masáž***

Mnoho lidí popisuje, jak ji se spaním pomohla pravidelná masáž (jakýkoli interval od jednou týdně po jednou měsíčně).

### ***Meditace***

Mnoho lidí shledalo, že jakýkoli druh meditace pomáhá se spánkem.

Naší přítelkyni se zklidněním ke spánku pomohlo uplatňovat základní meditativní praxi:

Myslete na 5 věcí, které byste rádi viděli a vizualizujte si každou z nich.

Myslete na 5 věcí, které byste rádi slyšeli a vizualizujte si každou z nich.

Myslete na 5 věcí, kterých byste se rádi dotkli a vizualizujte si každou z nich.  
Myslete na 4 věci, které byste rádi viděli a vizualizujte si každou z nich.  
Myslete na 4 věci, které byste rádi slyšeli a vizualizujte si každou z nich.  
Myslete na 4 věci, kterých byste se rádi dotkli a vizualizujte si každou z nich.  
Myslete na 3 věci, které byste rádi viděli a vizualizujte si každou z nich.  
Myslete na 3 věci, které byste rádi slyšeli a vizualizujte si každou z nich.  
Myslete na 3 věci, kterých byste se rádi dotkli a vizualizujte si každou z nich.  
Myslete na 2 věci, které byste rádi viděli a vizualizujte si každou z nich.  
Myslete na 2 věci, které byste rádi slyšeli a vizualizujte si každou z nich.  
Myslete na 2 věci, kterých byste se rádi dotkli a vizualizujte si každou z nich.  
Myslete na 1 věc, kterou byste rádi viděli a vizualizujte si ji.  
Myslete na 1 věc, kterou byste rádi slyšeli a vizualizujte si ji.  
Myslete na 1 věc, které byste se rádi dotkli a vizualizujte si ji.

Jiná přítelkyně tvrdí, že jí řízená meditace „doslova zachránila život“. Na internetu naleznete mnoho odkazů na řízené meditace, doporučujeme si vybrat instruktora s uklidňujícím a účastným hlasem.

Také se uvádí, že se spánkem pomáhá meditace při chůzi a laskavá milující meditace. Opět, na internetu můžete vyzkoušet řadu možností.

### ***Magnesium***

Ve svépomocné komunitě pro vysazování se obecně má zato, že užívání minerálů a doplňků stravy je riskantní, zejména jejich nové nasazení během vysazování. Přesto někteří lidé někdy tvrdí, že jim pomohlo magnesium. Je zásadní se nejprve informovat o jeho možných interakcích s předepsanou medikací, s lékem bez předpisu nebo s jinými doplňky, které třeba užíváte. Lidé často sdílí názor, že při zahájení užívání nového minerálu nebo doplňku během vysazování je rozumné začít s velmi malou dávkou a sledovat, zda nenastane negativní reakce.

Lidé popisují:

Masáže nohou nebo zad magnesiiovým olejem  
Koupel nohou v teplé vodě s magnesiiovým olejem  
Přidání magnesiiového oleje do teplé koupele  
Užívání doplňku s magnesiem

### ***Hudba***

Někteří lidé zjistili, že jim se spánkem pomáhá hudba, zejména určité typy rytmu. Někdo si stahuje zdroje z YouTube nebo internetu, jiní vyhledají pomoc neurologického hudebního terapeuta. Na trhu je také mnoho hudebních strojů (Sound Machines), které vydávají zvuky a hudbu napomáhající se spánkem. Jedna přítelkyně popisuje, jak poslouchá každý večer stejnou hudbu, protože cítí že jí pomáhá trénovat mozek, aby lépe usínal. Některá obvyklá hesla, pod nimiž lze na YouTube vyhledávat zdroje rytmů pomáhajících se spánkem:

Binaurální rytmy nebo izochorické tóny  
Reiki hudba pro spánek  
Hudba na spaní  
Hudební delta vlny na spaní

Kamarád s námi sdílel, že album uklidňujících uspávajících zvuků, které lze zakoupit nebo najít zdarma na Spotify, vydal Moby.

### ***Příroda***

Jít ven a strávit nějaký čas v přírodě může navodit pocit klidu a míru, který někomu usnadňuje vklouznout do postele hned, když se vrátí domů.

### ***Čchi kung (Qigong)***

Přítelkyně s námi dílela, že čchi kung jí významně pomohlo, když bojovala s nespavostí.

### **Čtení v noci**

Uvádí se, že pro ty, kteří se v noci budí, je užitečné mít na nočním stolku v dosahu knihu a chvíli si číst, než se spánek vrátí.

### **Uvolňování svalů**

Mnozí přichází na to, že techniky na uvolňování svalů pomáhají s usínáním. Jeden přítel popisuje, jak určitou dobu v noci praktikoval uvolňování svalů. Pomalu od prstů na nohou až po krk, přičemž vdechoval nosem, na tři vteřiny zadržel dech, pak vydechl ústy, tři vteřiny počkal a začal znovu. Jiní popisují, že vyhledali online průvodce, který je tímto typem relaxace provedl.

### **Rituály - příprava na spánek**

Někteří přátelé s námi sdílejí, že jim pomohlo vyvinout a uplatňovat jednoduché předspánkové rituály nebo rutiny.

Rutinní rytmy napomáhající spánku údajně uklidňují centrální nervový systém.

Doporučení zahrnují:

Přípravu teplého nápoje

Zapnutí tlumeného světla

Teplá koupel s epsomskou solí

Vypnutí elektroniky

Připravovat se každý večer ve stejnou dobu

Poslouchat uklidňující hudbu

### **Vlastní masáž**

Masáž je uváděna jako uklidňující pro centrální nervový systém a pomáhá se spánkem. Některé lidé uvádí, že si masírují spánky, lebku, krk, ruce, chodidla, zápěstí nebo ramena. Někdy pomůže přidat i esenciální olej.

### **Deprivační nádrž se slanou vodou**

Někteří lidé uvádějí, že jim pravidelné používání deprivačních nádrží se slanou vodou snižuje úzkost a výsledně lépe spí.

### **Sex**

Někteří lidé uvádějí, že lépe usínají po sexuálních aktivitách. Včetně masturbace.

### **Spací polštář**

Jde o speciální povlak na polštář s reproduktory s malým MP3 přehrávačem s 23 možnostmi nastavení (déšť, uspávací rytmy, hudbu). Jedna přítelkyně uvádí, jak jí objev tohoto polštáře pomohl.

### **Tai chi**

Od přítelkyně jsme slyšeli, že při úzdravě z vysazování jí tai chi pomohlo začít lépe spát.

### **Televize**

Někteří lidé uvádějí, že je sledování televize v posteli dostatečně odvedlo od jejich myšlenek a dokázali usnout. Jiní shledali vyzařování modrého světla z obrazovky aktivačním, přitěžujícím a vzbuzujícím úzkost, což vedlo k neklidnému spánku. Je důležité naslouchat tělu a věnovat pozornost tomu, co komunikuje ohledně toho, co mu pomáhá a co mu ubližuje.

### **Jóga**

Mnoho lidí zjistilo, že praktikování jógy může pomoci tělu a mysli relaxovat v přípravě na spánek. Na YouTube je mnoho zdrojů s jógou. Příklady výrazů pro vyhledávání:

Jóga nidra s průvodcem

Jóga uvolňující napětí

Jin jóga

Jóga pro spánek

### ***YouTube videa***

Svépomocná komunita mohutně využívá YouTube pro videa, hudbu, provázené meditace, jógu a další zdroje pomáhající se spánkem. Možná stojí za to si udělat čas na zkoumání, až najdete pár možností, které s vámi osobě rezonují.

Některé oblíbené výrazy pro vyhledávání zahrnují:

Alternativní dýchání nosem

Binaurální rytmy nebo izochorické tóny

Hypnóza pro nespavost

Redukce stresu pomocí mindfulness (všímavosti)

Reiki hudba pro spánek

Hudba na spaní

Relaxační hudba pro hluboký spánek (Sleep music delta waves)

Tibetské misky

### ***Šumění***

Šumění dle mnoha lidí vytváří prostředí svádící ke spánku.

Návrhy, jak vytvořit šumivý zvuk zahrnují:

Fén

Čistič vzduchu

Zvlhčovač

Šumící uspávač (strojek na baterie vydávající šumivé zvuky)

### ***Wi-Fi***

Některým lidem se lépe spalo, když si doma vypnuli Wi-Fi. Stojí to za pokus!

### **Zhoršení paměti způsobené vysazováním: rychlé tipy**

Ačkoli mohou být potíže s pamětí jedním z těch nepříjemnějších zážitků při vysazování psychiatrických léků, uvědomte si, že mnozí před vámi tím prošli a časem se vyléčili. Učte se připouštět přítomnost těchto potíží a přesuňte svou pozornost na důvěru ve schopnosti vašeho těla se léčit. I když to jednomu může trvat déle než druhému, lidé z komunity pro vysazování psychiatrických léků se z tohoto zranění způsobeného léky, uzdravili.

Jezte mnoho zdravých tuků s dobrou vyvážeností omega-3 a omega-6, jako je avokádo, kokosový olej či losos. Ty jsou lidmi z komunity považovány za podpůrné pro proces hojení mozku ze zranění způsobeného léky. Jiní uvádějí, že pro ně bylo přínosné zaměřit se na uzdravení střev pomocí vývaru z kostí zvířat chovaných v přírodě a želatiny. Každý je jiný a co funguje pro jednoho, nemusí fungovat pro ostatní. Takže pokud se rozhodnete zkoušet různé potraviny, určitě naslouchejte svému tělu, abyste viděli, co na vás působí léčivě.

Používejte zápisník, nalepovací papírky, zápisky do kalendáře nebo všechno dohromady, může vám to pomoci nezapomenout na důležité věci.

Může se vyplatit ponechávat důležité věci, jako jsou klíče, brýle a peněženka na jednom stejném místě (například v košíku u dveří).

Někdo uvádí, že trochu černého humoru na úkor stavu paměti v době vysazování psychiatrických léků (vtipkovat o tom nebo se prostě té absurditě smát) uplatněného v rodině či mezi přáteli může celou situaci na chvíli odlehčit.

Některým lidem pomáhaly hry na trénink mozku (brain games), v průběhu hojení mozek stimulovaly. Ke

zvážení je třeba sudoku, křížovky, puzzle, slovní hry nebo paměťové hry.

Bud'te se sebou trpěliví, kdykoli to jen lze. Pokud vás potíže frustrují, něžně si připomínejte, že jste uprostřed zotavování se z vysazování psychiatrických léků a že vaše tělo a mozek pracují, jak jen mohou, na svém uzdravení.

### **Výkyvy nálad způsobené vysazováním léků: rychlé tipy**

Přijetí faktu, že výkyvy nálad jsou logickým důsledkem narušení centrální nervové soustavy psychiatrickými léky a jejich vysazováním a vědomí, že se lidé časem vyléčí, může přinést trochu uklidnění uprostřed emoční bouře.

Snížit intenzitu nálad mohou změny ve stravování. Mnozí lidé uvádějí, že například omezení nebo úplné odstranění příjmu cukru a kofeinu může výkyvy nálad skutečně zmírnit a že příjem mnoha zdravých tuků podporuje hojení mozku.

Je vhodné si udělat vlastní průzkum vlivů stravy na náladu a přitom stále naslouchat svému tělu.

Může být užitečné si najít způsoby, kterými můžete vypouštět přívaly emocí. Může to být cokoli od psaní a tvůrčího vyjádření, extatického tance až po bouchání do pytle (pozor na poranění ruky nebo paže) nebo křik do polštáře. Mnoho lidí zjistilo, že zadržování emocí vede jen k tomu, že jsou ještě méně zvládnutelné. Dát jim možnost uvolnění může být pročišťující a uzdravné.

Jakékoliv cvičení od mírného až po náročné (záleží, co vám říká tělo), může být velmi užitečným způsobem, jak snížit intenzitu výkyvů nálad a pomoci kultivovat celkový pocit emocionálního uzemnění.

### **Obsesivní, tedy opakující se myšlenky způsobené vysazováním: rychlé tipy**

Připomeňte si, že jakkoli jsou tyto myšlenky nepříjemné, znepokojivé nebo děsivé, jsou pro mnoho mnoha lidí běžnou součástí cesty k vysazení psychiatrických léků. Vaše myšlenky nereflektují, jaký jste člověk. Je zcela typické mít při uzdravě z psychiatrických léků myšlenky, které jsou zcela „mimo váš charakter“. Mnoho lidí zjistilo, že přijmout existenci rušivých myšlenek a umožnit jim přítomnost během léčení mozku, způsobí, že se začnou cítit trochu uvěznění a zahlceni myšlenkami. Proces přijetí může také pomoci lidem zůstat ve spojení s tím, kým skutečně v hloubi jsou i za těmito myšlenkami a za celkovým bojem o vysazení.

Usnadnit situaci mohou také afirmace typu „Nejsem svými myšlenkami“ nebo „Tyto myšlenky nejsou mnou, jsou symptomem zranění mozku psychiatrickými léky“.

Mnoho lidí si opakovaně připomíná tuto frázi: „Ať jsou moje myšlenky jakkoli děsivé, nemohou ve skutečnosti zranit ani mne ani nikoho jiného. Samy o sobě jsou neškodné a bezmocné“.

Lidé z komunity pro vysazování zdůrazňují všem, kdo bojují s obsesivními myšlenkami, že i když je myšlenka přítomná, nutně to neznamená, že je to fakt či pravda a že se to skutečně stane.

Vizualizace sebe sama přijímajícího tyto myšlenky jako temné společníky na dočasné návštěvě může pomoci tomu, abyste se jimi cítili méně zahlceni a lépe řídili své vědomí.

### **Bolest způsobená vysazováním: rychlé tipy**

Uklidňujte se tím, že tyto zkušenosti jsou pro vysazování léků typické a čím více je přijmete - ať se cítíte jakkoli vystrašeně a nepohodlně - tím lépe s nimi budete koexistovat, než vymizí.

Může být užitečné věnovat pozornost vašemu tělu a sledovat, jestli něco konkrétního spouští či umocňuje bolest. Spouštěčem se pak pokud možno vyhýbat, než se tělo uzdraví.

Uvádí se, že zvládat to pomáhá také pravidelné praktikování dechových cvičení.

Užitečné může být odpoutání pozornosti, jako je sledování filmu, čtení, skládání puzzle nebo jakákoli jiná oblíbená činnost.

Někomu pomáhá progresivní svalová relaxace.

Úlevu od bolesti může přinést i jemná jóga. Na internetu se nabízí mnohá cvičení zdarma.

Jiným pomáhají mindfulness cvičení či relaxační nahrávky.

### **Záchvaty paniky: rychlé tipy**

Uklidňujte se tím, že tyto zkušenosti jsou pro vysazování léků typické a čím více je přijmete - ať se cítíte jakkoliv vystrašeně a nepohodlně - tím lépe s nimi budete koexistovat, než vymizí.

Může být užitečné věnovat pozornost vašemu tělu a sledovat, jestli něco konkrétního spouští paniku či plný panický záchvat. Spouštěčem se pak pokud možno vyhýbat, než se tělo uzdraví.

Doporučuje se rozptýlení jako užitečný způsob zaměnění mysli, a tím snížení intenzity panických záchvatů. Uvádí se, že pro snižování intenzity záchvatu zaměřením se na pocity bezpečí je účinné uzemnění (*pozn. překl.: uzemnění (anglicky „earthing“ či „grounding“) je bezúsilný proces, který napojuje naše tělo na jemné elektrické pole země. Tělo tím přirozeně uvolňuje napětí, bolest a umenšuje přítomnost zánětů*).

Užitečný byl také shledán přístup zaměřený na vědomí a všímavost (mindfulness).

Lidé uvádějí, že může být obtížné soustředit se během záchvatu dostatečně na provádění dechových cvičení, ale jakmile intenzita přejde, jsou užitečná při uklidňování.

Mnoho lidí doporučuje pravidelnou meditaci, která poskytuje pocit klidu, pomáhá zvládat úzkost a snižuje celkově šance na panický záchvat.

### **Problémy se čtením a chápáním způsobené vysazováním léků: rychlé tipy**

Připomínejte si, že mít během vysazování psychiatrických léků narušené kognitivní funkce, je velice běžné. Čím více jejich přítomnost přijmete, jakkoli jsou frustrující a obavy vzbuzující, tím lépe s nimi budete soužít, než vymizí.

Uprostřed hojení si lidé kladou reálné cíle, kterých jsou schopni dosáhnout, aniž by nároky na sebe přeháněli. A když přemýšlejí, kým byli před vysazováním, namísto aby se odrazovali či děsili tím, že ta osoba je pryč, říkají si: „Pořád jsem to já, ale momentálně jsem dočasně zraněný”.

Některým lidem pomohlo rozdělit si úkoly na menší, lépe zvládnutelné části.

Někomu může pomáhat čtení nahlas.

Jiní říkají, že mozek udržují aktivní čtením krátkých povídek nebo knih pro děti a mládež.

Jiným při hojení mozku pomáhá puzzle, slovní hry, sudoku nebo jiné aktivity stimulující mozek.

Patrně nejdůležitější je mít s procesem trpělivost a být k sobě laskaví. Váš mozek tvrdě pracuje na úzdavě.

Připomínejte si, že lidem se průběžně kognitivní funkce vracejí v návaznosti na vysazování psychiatrických léků!



**Přetížení smyslů způsobené vysazováním: rychlé tipy**

Uklidňujte se tím, že tyto zkušenosti jsou pro vysazování léků typické a čím více je přijmete - ať se cítíte jakkoli vystrašeně a nepohodlně - tím lépe s nimi budete koexistovat, než vymizí.

Několik návrhů, jak snášet přetížení smyslů:

Při konverzaci vypnout zvuk v pozadí

Nasazení sluchátek

Nošení slunečních brýlí

Vynechání určitých pokrmů

Oblečení z hebkých materiálů

Vyhýbání se pachům a vůním

Opakované kývavé pohyby

Někteří lidé se kvůli přetížení smyslů museli vzdát hraní video her, chození do pasáží, obchodních center a supermarketů. Také museli omezit čas věnovaný příliš stimulujícím věcem, jak je televize nebo počítačové obrazovky.

Doporučuje se vést si deník o dráždidlech smyslů, včetně jídla, chemikálií a aktivit, aby bylo jasné, čemu se vyhýbat, než symptomy vymizí.

Dostatečně odpočívejte.

Někteří lidé říkají, že jakmile pocítí nástup smyslového přetížení, čím dříve podniknou potřebné kroky, tím lépe. Což může znamenat plánovat předem únikový postup před možnou stimulační situací, abyste z ní v případě potřeby mohli snáze vyklouznout.

Někteří lidé popisují, že je uklidňuje koupání nebo plavání, zejména jemný tlak vody a pocit vlhkosti.

Věřte svým instinktům, pokud tyto zkušenosti ostatní zpochybňují, připomeňte si, jak běžně je to sdílený příznak vysazování.

**Panický strach způsobený vysazováním: rychlé tipy**

Uklidňujte se tím, že tyto zkušenosti jsou pro vysazování léků typické, čím více je přijmete - ať se cítíte jakkoli vystrašeně a nepohodlně - tím lépe s nimi budete koexistovat, než vymizí.

Doporučuje se určit si bezpečné místo, lidé nebo věci mohou napomoci pocitu bezpečí a pohodlí.

Také se uvádí, že pomáhá najít způsoby odpoutání pozornosti. Tvrdí se, že odpoutání pozornosti v okamžiku nástupu panického strachu je ten nejúčinnější přístup.

Uzemňovací cvičení jsou považována za účinná na snížení intenzity panického strachu a můžete se po nich cítit bezpečněji.

Může se vám ulevit, když si připomenete, že panický strach často vzniká z narušení vašeho mozku užívanými a vysazovanými léky, není to skutečný strach. Někdo to nazývá „neuroemočním” nebo „organickým” strachem, protože to pomáhá odpoutat se od zážitku a připomenout si, že to je vysazováním a ne jimi samými.

Užitečný byl také shledán přístup zaměřený na vědomí a všímavost, tedy mindfulness.

Některým lidem se při úzkosti osvědčila Technika emoční svobody (EFT neboli t'ukání).

**Tinitus (pískání v uších) způsobený vysazováním: rychlé tipy**

Užitečné může být vynechání prozánětlivých potravin z jídelníčku, obzvláště cukr a mléčné výrobky.

Zkuste aplikace typu „terapie na odstranění tinnitu“ nebo „zmírnění tinnitu“

Vyhýbejte se stimulantům typu káva, čokoláda, čaj s kofeinem, nikotin, alkohol, může to pomoci. Mnoho lidí zjistilo, že účinné vyhýbání se stresovým situacím snižuje intenzitu jejich symptomů (stres může často spustit nebo zhoršit tinitus).

Pokud zjistíte, že se váš tinitus zhoršuje v klidném prostředí, pusťte nějaký zvuk, jako je zvukový strojek, hudba, podcast nebo rádio, může vás to od tinnitu odpoutat.

Je důležité dostatečně spát.

Některým lidem pomáhá akupunktura, reiki, masáž hlavy nebo těla (ale pro někoho mohou být tyto terapie příliš stimulující, rozhodně naslouchejte svému tělu).

Také může pomoci hypnóza.

Zkuste změnit přístup k pískání: spíše než jako na příšerný problém, kterého se chcete zbavit, na to nahlížejte jako na dočasného, i když nevídaného, návštěvníka. Někteří lidé se například domnívají, že tinitus je vnitřním zvukem práce vlastního nervového systému. Proto zvažte možnost, že nasloucháte vašemu vlastnímu vnitřnímu hojení.

Na webu můžete najít svépomocná cvičení na tinnitus, mějte však na paměti, že se zde dočasným tinitem zabýváme jen obecně v souvislosti s vysazováním psychiatrických léků. Tinitus může být způsoben celou řadou různých příčin, jako je například ztráta sluchu.