

Jak lidé vysazují více psychiatrických léků najednou



Lidé, kteří užívají více psychiatrických léků a chtějí snížit jeden nebo více z nich, se potýkají se složitější a potenciálně riskantnější situací než ti, kteří užívají pouze jeden lék. Jste-li jedním z mnoha, kteří užívají více než jeden psychiatrický lék, je v zájmu vašeho bezpečí nesmírně důležité informovat se o rizicích co nejdříve. Níže shrnujeme některé z klíčových otázek souvisejících s interakcemi léků a látek. Uvědomte si, že při užívání více psychiatrických léků je vlastní průzkum a konzultace s kompetentním lékařem nebo lékárníkem ohledně vašeho plánu snižovat o to důležitější.

Pozadí polyfarmacie

Pokud užíváte více psychiatrických léků a plánujete některé nebo všechny z nich vysadit, nejste zdaleka jediní. Nespočet lidí v komunitě pro vysazování užívalo více léků. Ve skutečnosti je „polyfarmacie“ v současné době praktikována tak široce, že to vypadá, jako „standard péče“ v oblasti duševního zdraví. A zatímco miliony lidí užívají více psychiatrických léků, neexistuje téměř žádná důkazní základna, která by tuto praxi podporovala. Neexistuje téměř žádný výzkum dopadů, účinků a důsledků vystavení lidského těla a mozku více psychiatrickým lékům - zejména po delší dobu. A neexistuje téměř žádné klinické pochopení toho, jaké důsledky to představuje pro mozek a tělo lidí, kteří chtějí vysadit více léků.

Jak již bylo řečeno, pokud jste v současné době „polyfarmaceutickým pacientem“ a rozhodli jste se vysadit své léky, víte, že nejste sami: Mnoho lidí úspěšně snižovalo několik psychiatrických léků. V komunitě pro vysazování se nevyskytuje žádná univerzální rada, jak to udělat. Někdo úspěšně snižoval jeden lék v čase, jiní snižovali více léků najednou. Je všeobecně známo, že při pokusu naplánovat snižování s minimálními škodami v situaci, kdy člověk užívá více psychiatrických léků, existují zvýšená rizika, která vyžadují další průzkum a vlastní plánování pro konkrétní situaci. Níže uvádíme stručně některé z hlavních faktorů, které lidé v komunitě pro vysazování brali v úvahu při rozhodování, jak postupovat se snižováním v případě užívání více psychiatrických léků.

Existuje konkrétní kombinace léků, která zvyšuje potenciál extrémně vážného poškození zdraví?

Některé kombinace léků představují výrazně vyšší riziko vzniku mimořádných zdravotních problémů než jiné kombinace. Ty, které byly dobře prozkoumány a zdokumentovány, jsou obvykle uvedeny na příbalovém letáku schválených léků.

Někteří z lidí nacházejících se v rizikové nebo potenciálně nebezpečné situaci, se rozhodli zahájit svou cestu vysazováním zaměřením se na snížení těchto rizik. Obvykle začnou snižovat alespoň jeden z léků zahrnutých do kombinace s nejvyšším rizikem. Avšak v závislosti na povaze interakcí a metabolismu vlastního těla člověka může snižování dávek v některých případech zvýšit nebezpečí lékových interakcí. (Viz níže „Existu-

jí léky, které zpomalují nebo urychlují metabolismus jiných užívaných léků?“). Ačkoli mnoho lidí zápasí s nalezením lékaře s hlubokou znalostí jak lékových interakcí, tak postupů minimalizujících riziko při snižování, je samozřejmě neocenitelné, pokud pro řízení těchto rizik získáte odbornou podporu.

Existuje lék, který je subjektivně neškodlivější?

I když je známo, že některé léky jsou obecně fyzicky nebezpečnější než jiné léky, je běžné, že lidé mají své osobní pocity ohledně úrovně fyzického, duševního, emočního, energetického nebo dokonce duchovního poškození, které podle všeho způsobují konkrétní psychiatrické léky. Mnoho lidí z komunity uvádí, že tyto faktory hrály významnou roli při ovlivňování jejich rozhodnutí o tom, který lék (léky) budou snižovat nejdříve.

Existují léky, které zpomalují nebo urychlují metabolismus jiných užívaných léků?

Pokud je známo, že některý z léků, které člověk užívá, inhibuje nebo indukuje jeden nebo více enzymů v těle, které jsou zodpovědné za metabolizaci jiných užívaných léků, může to představovat zásadní informace pro rozhodování o pořadí vícečetného snižování. Například, pokud člověk sníží množství léku indukujícího enzym, mohlo by to vést k odpovídajícímu zvýšení hladin jiných léků, které jsou tímto enzymem metabolizovány v těle. Naopak snížení množství léku inhibujícího enzym by mohlo vést k odpovídajícímu snížení hladin jiných léků, které jsou tímto enzymem metabolizovány. Nebo, pokud se dva nebo více léků pere o stejný enzym, snížení jednoho z nich může mít dopad na hladiny ostatních. Existuje velké množství možných komplikovaných scénářů zahrnujících potenciálně problematické kombinace léků, takže je zjevně důležité přečíst si příbalové letáky léků důkladně a být schopni při řešení těchto komplikací konzultovat postup s kompetentním lékárníkem nebo lékařem.

Jaký primární účinek má každý lék?

Je běžné slyšet o lidech, kteří se rozhodnou užívat některé psychiatrické léky, protože vyvolávají určité účinky - například otupení nežádoucích duševních zážitků, stimulaci energie a soustředění nebo navození spánku. Když přemýšlíme o snižování několika léků, mnozí v komunitě pro vysazování považovali za užitečné plánovat snižování na základě těchto účinků.

Například je velmi často slyšet o lidech, kteří se rozhodnou omezit své léky v pořadí od nejvíce stimulujících k nejsedativnějším a ponechat si léky na spaní nebo uklidnění až do konce snižování. Tímto způsobem měli pocit, že v průběhu snižování omezili riziko zesílení úzkosti, rozrušení nebo nespavosti. Někteří lidé si však mohou vybrat pravý opak: jsou tak utlumeni užívanými sedativy, že dávají přednost tomu se nejprve zbavit právě jich, aby se dříve cítili lépe funkční.

Obecněji platí, že drtivá většina lidí z komunity pro vysazování si navzájem radí, že ať je zvolen jakýkoliv způsob snižování, je důležité zajistit, aby tím byl co nejméně dotčený spánek. Protože chronická deprieve spánku vyvedla mnoho lidí uprostřed vysazování „z konceptu“ a často způsobila vážné potíže včetně změněných stavů vědomí, které se běžně nazývají „psychóza“ a „mánie“.

Jaký je lepší přístup: snižování jednoho léku v čase nebo snižování více léků najednou?

Lidé ve svépomocné komunitě pro vysazování byli úspěšní jak ve snižování jednoho léku v čase, tak ve snižování více léků najednou. Někteří lidé přišli na to, že snižování jednoho léku v čase usnadňuje izolování příčiny problémů, které se objevily během snižování. Jiní dávají přednost snižování více léků najednou, protože mají pocit, že se vyhýbají „houpání lodi“. Což znamená, že se snaží udržovat hladiny léků v těle v relativně stejném vzájemném vztahu. Další lidé snižují „střídavě“, chvíli se zaměří na snížení léku A a pak chvíli na snížení léku B a pak se zase vrátí k léku A atd.

Neexistuje objektivně „správný“ způsob, jak postupovat, ale zvážení uvedených faktorů a projednání možností s kompetentním lékárníkem nebo lékařem vám může pomoci osvětlit, co by pro vás mohla být nejlepší volba s přihlédnutím k vašim osobním okolnostem, preferencím, celkovému zdraví, genetice, lékovým režimům, životním stresům atd.