

## Najděte si své tempo



### **Jak lidé ve svépomocné komunitě pro vysazování ladí své snižování, aby optimalizovali šance na hladkou a úspěšnou cestu vysazení psychiatrických léků?**

Nejdůležitější prvek pečlivého a zodpovědného přístupu ke snižování: Poslouchejte své tělo!

Lidem z komunity se jeví, že hladký průběh umožňuje měsíční snížení o 5 až 10% dávky z předchozího měsíce. Při tomto tempu je při snižování možné nadále smysluplně fungovat. Samozřejmě je každý zážitek jedinečný a podléhá mnoha proměnným a předem nelze vědět, jak bude vypadat individuální cesta. Mnozí z nás, kteří tím prošli, si však jsou jistí jednou věcí: Nejdůležitějším prvkem pečlivého a zodpovědného snižování nakonec není specifické procento, ale přizpůsobení množství reakci těla tak, aby byl průběh vysazování přijatelný a mentálně, emočně a fyzicky udržitelný. Jde o to udržet tempo snižování na úrovni, ve které jsou příznaky z vysazování zvládnutelné, zanedbatelné nebo vůbec žádné.

### **Jak člověk pozná, zda snižuje příliš rychle nebo zda je schopen snižovat rychleji?**

Lidé se po chvíli snižování obeznámí se zprávami těla a s pocity „stability“ versus „nestability“. (Chcete-li se dozvědět více o stabilitě a nestabilitě centrálního nervového systému, přečtěte si část „Rizika destabilizace centrálního nervového systému před a během snižování“.) Když si lidé vybudují důvěru vůči svému tělu, mohou se cítit kompetentní k drobnému, postupnému doladování včetně například zrychlení snižování. Obecně vzato je zásadou zvládnutelného a úspěšného snižování velmi pomalý a promyšlený postup zvyšování tempa s tím, že je velká pozornost věnována tomu, co se děje na každém kroku cesty. Pokud se objeví nové příznaky, je pravděpodobné, že rychlost překročila práh schopnosti centrálního nervového systému udržet se stabilním a pohodlně zvládnout změny.

### **Obranné strategie, které pomáhají zůstat na bezpečné úrovni snižování**

Po letech pokusů a omylů se v komunitě pro vysazování vyvinuly některé základní „obránné strategie“, které zabraňují problémům, řeší příznaky, jakmile se objeví, a pomáhají vrátit centrální nervové soustavě a tělu lepší stabilitu. Zde jsou některé z nejčastěji používaných strategií:

#### *První obranná linie: Začněte s málem, postupujte pomalu*

Lidé z komunity často doporučují „nováčkům“, aby začínali nejpomalejším tempem v rozmezí 5–10%, nebo možná ještě pomaleji, a to rozhodně alespoň po dobu prvních několika měsíců. Umožní to lidem nadšeným pro rychlé snižování, aby se nejprve seznámili s reakcemi těla na snížené dávky. A teprve pak se propracovávali k nalezení úrovně tempa snižování, které je pro ně optimální.

### *Druhá obranná linie: Udržování dávky*

Mnoho lidí v komunitě zjistilo, že když se objeví nové nepříjemné příznaky, je možné na čas přestat snižovat a udržet dávku na stejné úrovni, dokud tyto příznaky nezmizí. Centrálnímu nervovému systému to pomůže se zase usadit. To může pomoci vrátit zkušenost s výběrem na lépe zvládnutelné místo. Naopak lidé, kteří varovná příznaky ignorovali a jednoduše „tlačili na pilu“, často uvádějí, že se cítili, jako na „horské dráze“. Což vedlo k tomu, že se nakonec natolik destabilizovali, že museli úplně přestat snižovat, zvýšit znovu svou dávku nebo dokonce skončili v nemocnici (ať už dobrovolně nebo nedobrovolně) a začali s novými léky. Délka tohoto „pozastavení snižování“ může být otázkou dnů, týdnů nebo někdy měsíců, každý je jiný. Mnozí však zjistili, že pečlivé dodržování tohoto postupu se na dlouhé cestě vysazováním ukázalo velmi užitečným.

### *Třetí obranná linie: Zpomalení měsíční míry snížení*

Pokud dočasné pozastavení snižování nepomáhá při řešení nepříjemných abstinčních příznaků, lidé z komunity doporučují vyzkoušet další nejlepší opatření zpomalit míru měsíčního snížení. Mezi nejčastěji uváděné důvody zpomalení míry patří:

Je nutné pozastavovat snižování často nebo na delší dobu.

Abstinční příznaky se stále zhoršují.

Abstinční příznaky se objevují téměř okamžitě, když se po zastavení pokračuje ve snižování.

Někdy stačí jeden pokus o zpomalení tempa snižování, ale jindy lidé musí opakovaně zpomalovat, než se zbaví problematických abstinčních příznaků. V komunitě se běžně říká, že rychlost snižování, kterou může lidské tělo vydržet, je velmi individuální - důležitá není samotná procentuální sazba, ale spíše nalezení rychlosti, která je osobně tolerovatelná a udržitelná mentálně, emočně a fyzicky.

### **Průběžná preventivní linie obrany: Pravidelné „pauzy“ pro centrální nervový systém**

Někteří lidé z komunity pro vysazování hluboce věří, že je důležité v průběhu snižování dát centrálnímu nervovému systému pauzu. Periodicky pozastavují snižování na určitou dobu, i když se cítí relativně stabilní a bez jakýchkoli abstinčních příznaků. Cítí, že tělu poskytují pravidelně oddech a díky tomu jsou schopnější pohybu vpřed. Mnoho lidí si také zvolilo postup dočasného udržení stávající dávky v případě určitých životních událostí, například při cestování nebo zvládání zdravotního problému.

### **Obranná linie „sledování celkové situace“: Uvědomte si, že nejde jen o léky**

V průběhu toho, kdy lidé čelí významným problémům během svého snižování, si uvědomují, že potřebné změny nespočívají jen ve snižování jako takovém, nýbrž v jejich životním stylu a každodenních činnostech, a proto se místo změn tempa snižování zaměřují na tyto změny. Protože nárůst problémových příznaků může být ve skutečnosti například spojen s dlouhodobě špatným stravováním nebo s životními či pracovními stresory.

### **Poslední nutná obrana: Zajistit hladký konec**

Při dodržení míry snižování 5 až 10%, která zahrnuje přepočítání na základě dávky za předchozí měsíc, se velikost odběrů v pozdějších fázích snižování velmi zmenší. Pokud je například dávka člověka na začátku snižování 40 mg za den, může být jeho první odběr v rozmezí 2-4mg. Pokud se po nějakém čase podaří snížit na denní dávku 5mg, může se odběr pohybovat v rozmezí 0,25 až 0,5mg nebo je přibližně o desetinu menší než první odběr. V určitém okamžiku je nutné mírně zvýšit rychlost snižování a udělat nějaké relativně větší odběry, aby se nakonec dávka snížila na nulu. Mnoho lidí v komunitě pro vysazování uvádí, že poslední fáze snižování jsou často nejobtížnější. Takže i když může být velmi lákavé jednoduše „vyskočit“ z relativně malých dávek, které člověk bere ke konci snižování, a proces urychlit, je obecně uváděno, že toto je nejdůležitější doba pro pečlivé sledování vlastního těla a příznaků a velmi opatrný přístup.