

Možná rizika užívání rekreačních drog, potravinových doplňků, bylin a dalších látek s psychoaktivními účinky při vysazování psychiatrických léčiv



Mnoho lidí během vysazování psychiatrických léčiv vyhledává psychoaktivní látky, jako je alkohol, kofein, marihuana nebo „přírodní“ chemikálie, jako je melatonin. Činí tak třeba pro odpočinek, nabití energie, zmírnění zoufalství, pro lepší spánek nebo úlevu od bolesti. I když tyto látky často mnozí užívají bez jakýchkoli problémů nebo jen s minimálními, lidé v komunitě přesto zjistili, že je jejich užívání během snižování nebo údravy z psychiatrických léků neobvykle riskantní.

Drogy jako alkohol a konopí jsou látky tlumící centrální nervový systém, což znamená, že mají tendenci ho primárně narušovat a **zpomalovat**. Drogy jako kofein a nikotin jsou stimulanty, což znamená, že mají tendenci centrální nervový systém narušovat a **urychlovat**. Dvě další běžné skupiny drog jsou halucinogeny a opiáty. Halucinogeny (nebo psychedelika) jako LSD, meskalin a psilocybin působí na centrální nervový systém způsoby, které vedou ke změnám vědomí, smyslovým zážitkům a vnímání myšlenek. Opiáty jako morfin, kodein a oxycontin jsou někdy považovány za tlumiče a převážně působí na části centrálního nervového systému, který potlačuje bolest, cit a fyzické funkce.

Kromě toho existuje mnoho doplňků a bylin, jako je valeriánský kořen, kava, melatonin, GABA, 5-HTP a ženšen, spolu s volně prodejnými hormony, jako je třeba progesteronový krém, které se často užívají pro své psychoaktivní (byť obvykle mírnější) stimulující nebo uklidňující/tlumící účinky. Je třeba poznamenat, že i některá neterapeutická léčiva, jako jsou perorální antikoncepční prostředky, beta-blokátory, antihistaminika a dokonce i některá antibiotika, mohou mít také psychoaktivní účinky.

Ačkoli máme obecné rámce pro kategorizaci společných účinků těchto typů látek, mnozí z komunity jsou toho názoru, že „na nic se nedá vsadit“, pokud jde o předpovídání toho, co by se mohlo stát při užití během vysazování psychiatrických léků. Jsou uváděny velmi odlišné účinky, výsledky a důsledky, často zcela paradoxní. Například někteří lidé během vysazování psychiatrických léků uvedli, že občasné pití alkoholu může pomoci zmírnit stres. Jiní říkají, že je i malá kapka alkoholu vrhne do úzkostí nebo do temného zoufalství, které může trvat týdny i déle. Další lidé uvádějí, že vypití ranního šálku kávy jim pomáhá připravit se na den. Jiní říkají, že i to nejmenší množství kofeinu je intenzivně aktivuje a je jim zdrojem obrovského neklidu nebo dokonce paniky. Stejně tak existují i jednotlivci, kteří během vysazování zápasí se smutkem nebo agitací a zjistili, že užívání konopí jim poskytuje dočasnou úlevu od bolesti. Ale u jiných zase jen několik potáhnutí vedlo k sebevražednému zoufalství. A zatímco někteří lidé mohou před spaním pít relaxační čaje, jako je heřmánek nebo valeriánský kořen, uvolnit se a usnout, jiní zjistili, že dokonce i takovéto „mírné“ běžně používané byliny, jim mohou zapříčinit úzkost a nespavost.

V současné době je málo známo o tom, proč k těmto nepředvídatelným účinkům dochází u tolika lidí, kteří procházejí vysazováním psychiatrických léků. Je pravděpodobné, že významnou roli ve zvyšování rizika hrají mnohé faktory jako životní situace člověka, stresory a celkové fyzické zdraví. Existují však také dva jasné biologické faktory, které v tom téměř jistě hrají roli.

Prvním faktorem je skutečnost, že většina psychiatrických léčiv může sama o sobě primárně ovlivnit centrální nervový systém stimulačními účinky (jako jsou „ADHD“ léky a většina antidepresiv) nebo tlumícími účinky (jako benzodiazepiny, antipsychotika, antikonvulziva a lithium). Ty v průběhu času mohou vést ke strukturálním a funkčním změnám v těle a mozku. (Další informace viz **Přílohy | Článek 2 Informace o závislosti na psychiatrických léčích, toleranci a vysazování**). V důsledku odebrání stimulačních nebo tlumících léků (obzvláště příliš rychlého), se může centrální nervový systém ocitnout ve stavu hypersenzitivity, jak se snaží překonfigurovat svou strukturu a fungování, aby kompenzoval nepřítomnost léků. Přidání dalších léků či přírodních nebo umělých chemických látek, které biologicky zesilují, zpomalují nebo jinak narušují tyto procesy, může vést k opětovnému narušení biologických procesů, které se člověka snaží vrátit do stability.

Druhým faktorem je skutečnost, že o mnohých z těchto látek (včetně cigaretového kouře, alkoholu, kofeinu, marihuany a třezalky tečkované, abychom jmenovali alespoň některé) je známo, že **působí na konkrétní enzymy**, které jsou odpovědné za metabolizaci a eliminaci psychiatrických léčiv a dalších toxinů z lidského těla, a potenciálně **velmi významně mění hladinu** psychiatrických léčiv v těle. Navíc jsou někteří lidé geneticky predisponováni být „špatnými metabolizátory“ léků a jiných toxinů, což také může zesílit nežádoucí účinky. Další informace naleznete v části **Přílohy | Článek 4 Metabolismus léčiv, interakce látek a genetika**.

Není tedy divu, že některé z nejčastěji sdílených „moudrých rad“ ve svépomocné komunitě pro vysazování psychiatrických léků se týkají toho, jak je důležité udržovat aktivity centrálního nervového systému během vysazování psychiatrických léčiv v co možná nejjednodušším a nejstabilnějším stavu. Čím více stresorů, podnětů a možných spouštěčů je ve hře (zejména psychoaktivních látek, které přímo narušují funkci centrálního nervového systému), tím větší je šance, že centrální nervový systém člověka bude přemožen a přetížen, což povede k novým nebo zesíleným mentálním, emočním a fyzickým problémům, které mohou zvrátit pokrok a prodloužit dobu potřebnou k uzdravení.

V důsledku toho se mnoho lidí během vysazování psychiatrických léků rozhodlo vyhýbat se užívání psychoaktivních látek jakéhokoli druhu zcela nebo co nejvíce. Mnoho lidí zjistilo, že tento základní princip zaměření se na jednoduchost a stabilitu centrálního nervového systému v průběhu snižování a úzdravy z psychiatrických léků je to, co pomáhá, aby cesta k vysazení proběhla co nejhladčeji a nejúspěšněji.