



Průvodce-Společník pro vysazování psychiatrických léků

České vydání (c) VIDA z.s. 2020

Z anglického originálu The Withdrawal Project
vydaného organizací Inner Compass Initiative (<https://www.theinnercompass.org/>)
přeložila Jaroslava Jones

Jazyková korektura: Mgr. Mirka Podgornych a Mgr. Monika Kaššaiová
Grafická úprava: Jaroslava Jones
Foto: Inner Compass Initiative

Pouze pro vnitřní potřebu | Pořadí vydání: 1. vydání
Vydavatel: VIDA z.s., Dukelských hrdinů 969/6, 170 00 Praha 7, www.vidacr.cz



PUBLIKACE VZNIKLA ZA FINANČNÍ PODPORY ÚŘADU VLÁDY ČR



VLÁDA
ČESKÉ REPUBLIKY

Autorem textu publikace je **Inner Compass Initiative**, americké nezávislé společenství poskytující informace, zdroje, nástroje a platformy týkající se duševního zdraví. Podporuje na celém světě jednotlivce i skupiny lidí, kteří si přejí získat nezávislé informace v této oblasti.

Většina oficiálních informací z oblasti duševního zdraví je poskytována profesionálními zdravotníky. Informace v textech této publikace pocházejí od lidí, kteří se sdružují v tzv. „svépomocné komunitě pro vysazování psychiatrických léků“ a mají přímou osobní zkušenost s vysazováním psychiatrických léků, kterou sdílejí s ostatními, jež se vydají touto cestou.

Žádná z informací a zdrojů v této publikaci by neměla být považována za lékařské, zdravotní, poradenské, klinické nebo odborné rady jakéhokoli druhu.

Úvodní slovo

Pokud čtete tento text, pravděpodobně se vám v hlavě usadila myšlenka na snížení či úplné vysazení psychiatrických léků. Možná jen chcete zjistit, jak se lidé nejlépe připravují na jejich snížení či vysazení, protože vás toto téma fascinuje. Nebo si možná vy nebo někdo, na kom vám záleží nebo s kým pracujete, pohráváte s myšlenkou na snížení medikace a chcete být lépe informováni, jak je možné se na to optimálně připravit. Jestli je tomu tak, prosím, vezměte na vědomí, že **doporučujeme (nenařizujeme)** pročítat kroky **Přípravy** v pořadí, jak jdou za sebou.

Je možné, že je vaše myšlenka na snížení nebo úplné vysazení medikace něčím víc než jen pomíjivým zájmem – možná jste o tom hluboce přesvědčeni – něco hluboko uvnitř vás samých říká, že přišel čas na změnu vašeho vztahu k psychiatrickým lékům a že dlužíte sami sobě zjištění, jaké by to mohlo být.

Ať jsou vaše důvody, vyhlídky, pocity nebo motivace ohledně přípravy nebo přímo zahájení snižování psychiatrických léků jakékoli, držíme vám palce.

Obsah

<u>Úvod: Zásadní význam dobré přípravy</u>	7
Část 1 - Příprava	
<u>Krok 1: Jak se cítím ohledně myšlenky na vysazení psychiatrických léků?</u>	9
<u>Krok 2: Informujte se o závislosti, toleranci a vysazování psychiatrických léků</u>	11
<u>Krok 3: Co je můj vysazovací maják?</u>	14
<u>Krok 4: Zvládání každodenních povinností a úkolů</u>	16
<u>Krok 5: Vytvoření podpůrné sítě</u>	19
<u>Krok 6: Komunikace s předepisujícími lékaři</u>	22
<u>Krok 7: Naslouchání tělu a jeho zprávám</u>	24
<u>Krok 8: Bytí s bolestí a temnotou</u>	27
<u>Krok 9: Nastal pro mne ke snižování ten pravý čas?</u>	30
Část 2 - Snižování	
<u>Krok 10: Informujte se o svém psychiatrickém léku</u>	33
<u>Krok 11: Zjistěte, zda je váš lék relativně „přátelský“ k vysazování</u>	35
<u>Krok 12: Interakce, reakce a citlivost</u>	39
<u>Krok 13: Tempo snižování</u>	41
<u>Krok 14: Snižovací program</u>	43
<u>Krok 15: Metody snižování</u>	47
<u>Krok 16: Přípravná rozhodnutí</u>	56
<u>Krok 17: Opatřete si vybavení</u>	60
<u>Krok 18: Nutné dovednosti</u>	72
<u>Krok 19: Vytvoření deníku snižování</u>	90
<u>Krok 20: Snižování v praxi</u>	100

Přílohy

Článek 1 - Diagnostika duševních poruch

Článek 2 - Informace o závislosti na psychiatrických léčích, toleranci a vysazování

Článek 3 - Jak pomalé je „pomalé“?

Článek 4 - Metabolismus léčiv, interakce látek a genetika

Článek 5 - Rizika destabilizace centrálního nervového systému

Článek 6 - Možná rizika užívání rekreačních drog

Článek 7 - Role výživy v optimalizaci úzdravy během vysazování psychiatrických léků

Článek 8 - Rizika a účinnost psychiatrických léků

Článek 9 - Výzkum psychiatrických léků a uvádění na trh

Článek 10 - Podpora na cestě vysazování psychiatrických léků

Článek 11 - Je podpůrná síť užitečná?

Článek 12 - Udržování dobrého vztahu s předepisujícím lékařem

Článek 13 - Důležitost pohybu a cvičení během vysazování psychiatrických léků

Článek 14 - Maximalizace zdravého prostředí během vysazování psychiatrických léků

Článek 15 - Důležitost restabilizace narušeného centrálního nervového systému

Článek 16 - Časté symptomy při vysazování, tipy na péči o sebe a úzdravu

Článek 17 - Odpovědnosti, úkoly a možná řešení

Článek 18 - Informace o schválených léčích spojené s jejich vysazováním

Článek 19 - Pochopení a zmírnění rizik z proměnlivých hladin léčiv

Článek 20 - Pozor na vitamíny a minerály

Článek 21 - Jak lidé vysazují více psychiatrických léků najednou

Článek 22 - Najděte si své tempo

Účel a filozofie Průvodce-Společníka

Průvodce-Společník se skládá ze dvou částí a obsahuje cvičení, úvahy a laické informace o metodách přípravy na vysazení a snížení psychiatrických léků. Uvádí postupy, které se jeví jako minimálně riskantní a dle názoru mnohých ze **svépomocné komunity lidí, kteří usilují o vysazení psychiatrických léků**, sebou nesou větší šanci na úspěch.

Smyslem Průvodce-Společníka není jen prosté sdílení detailních informací mezi lidmi, kteří léky snížili. Průvodce-Společník je sestaven tak, aby posílil vaše propojení s vlastním tělem, emocemi a vámi samými, podpořil vaše odhodlání a dodal vám sílu při rozhodování. Aby vám pomohl se účinněji obhájit sami před sebou a těmi, kteří se k vám vztahují. A aby vám pomohl hlouběji se ponořit do intuitivní moudrosti ve vás, která vám sděluje, co je pro vás nejlepší a co pro sebe opravdu chcete – ať už se s ní cítíte ve větším či menším spojení – a ať jsou vaše touhy jakékoli.

Věříme, že tato intuitivní moudrost – vnitřní kompas – je zdrojem, který sídlí v každém z nás. Prostřednictvím našich vlastních zkušeností z užívání, snižování, vysazování a úzdavy z psychiatrických léků a díky nabytým zkušenostem mnohých našich přátel ze svépomocné komunity, kteří usilují o vysazení léků, jsme si při zpětném pohledu na naši minulost uvědomili, že jsme někde na své pouti ztratili kontakt s naším vnitřním kompasem. U některých z nás trvalo týdny, měsíce nebo roky a nakonec to vedlo k užívání psychiatrických léků. Jiným z nás se to stalo až během let poté, co jsme léky začali užívat. V procesu vysazení medikace jde o něco více než o prosté odebrání léků našemu tělu. Je třeba se od nich odpojit a naučit se, jak být znovu v našem vlastním těle a jak se vnitřním kompasem nechat lépe vést. Právě tento kompas je zdrojem, který nám udává směr, a to nejen v rámci našich těl a myslí, ale i v našem prostředí, a je také tím, kdo řídí naše konání a rozhodování směrem, který nám spíše prospívá, než nás ničí.

Průvodce-Společník vám chce pomoci prohloubit vaše spojení s vnitřním kompasem, abyste byli lépe vedeni tím, co vám sděluje vaše intuitivní moudrost. A to nejenom o tom, zda u léků chcete zůstat, snížit je nebo úplně vysadit. Informuje vás také o vašich hlubších potřebách, spojení se sebou samými a o vašich vztazích se světem okolo vás.

Vy jste tou jedinou osobou, která by měla mít právo rozhodnout, co dělá a nedělá vašemu tělu dobře. Ale volba je doopravdy možná pouze, je-li plně informovaná.

Vysazování psychiatrických léků je zásadně riskantní a v některých případech i život ohrožující, zvláště pokud se děje větší rychlostí, než se kterou si dokáže poradit centrální nervový systém. Rychlé vysazení psychiatrických léků vedlo u mnohých lidí k týdnům, měsícům nebo dokonce rokům silně vysilujících a kvalitu života omezujících duševních, emocionálních, kognitivních a fyzických problémů. Ty jim v podstatě neumožňovaly plnohodnotný život po dobu, než měl jejich mozek a tělo šanci se uzdravit.

Z tohoto důvodu je zásadně důležité, abyste se o vysazování psychiatrických léků co nejvíce informovali, abyste uměli posoudit, jaké rozhodnutí je pro vás nejsmysluplnější s ohledem na životní etapu, ve které se nacházíte. Tento Průvodce-Společník vám v tomto procesu může být nápomocný.

Prosím, berte v úvahu, že ačkoli jsou určité sekce Průvodce-Společníka adresovány „vám“, Průvodce-Společník není koncipován tak, aby vám skutečně sdělil, co byste měli dělat, pokud jde o vaše léky, nebo aby rozhodl za vás. Vy jste tou jedinou osobou, která má právo rozhodovat, co dáváte nebo nedáváte svému tělu a jak se o sebe máte starat.

Tento Průvodce-Společník má za cíl informovat lidi, kteří užívají psychiatrické léky, jejich rodiny a přátele, profesionály v oblasti duševního zdraví, zdravotníky a širokou veřejnost o bohatých a cenných vědomostech nabytých lidmi ze svépomocné komunity. Informuje, co při osobních zkušenostech během snižování a vysazování psychiatrických léků shledali nejužitečnějším, nejméně škodlivým a nejúspěšnějším, abyste pak vy mohli své vlastní rozhodnutí postavit na co nejbohatším a nejkomplexnějším souboru informací.

Navigace Průvodcem-Společníkem

Kroky v Průvodci-Společníkovi jsou rozděleny do dvou stejně důležitých částí:

Část 1 - Příprava a Část 2 - Snižování.

Část 1 – Příprava

Příprava zkoumá vaše přesvědčení, každodenní rutiny, stresory, fyzické zdraví, výživu, podpůrné sítě a vztahy, včetně klíčového vztahu s lékařem předepisujícím léky. Tento vztah může mít hluboce rizikové či potenciálně prospěšné vlivy na postupný proces vysazování. Cílem **Přípravy** je prostřednictvím zkoumání těchto důležitých a podstatných vlivů pomoci lidem celé věci lépe porozumět, aby se mohli samostatně rozhodnout, zda je správný čas začít s vysazovacím procesem. A také pomáhat lidem, kteří chtějí vysazovat, připravit jim půdu pro cestu vysazováním, aby proběhla co nejhladším a nejúspěšnějším způsobem.

Každý krok Přípravy má několik částí:

- Krátké pojednání o tom, proč je konkrétní krok důležitý
- Úvod do orientace v některých klíčových záležitostech
- Různá cvičení k lepšímu seznámení se s tématem
- Reflexe a shrnutí

Část 2 - Snižování

Informuje o způsobech snižování psychiatrických léků a úspěšných postupech u lidí ze svépomocné komunity. Začíná **Krokem 10** a poskytuje informace lidí z komunity ohledně tempa, harmonogramů, metod a potřebného vybavení, které nejčastěji používají. Na základě informací získaných z FDA (*Úřadu pro kontrolu potravin a léčiv, anglicky: Food and Drug Administration, FDA. Česká alternativa je Státní ústav pro kontrolu léčiv, SÚKL*), obsahuje tato část Průvodce-Společníka doporučení, jaké metody snižování jsou nejvhodnější pro určité kombinace léků.

Na rozdíl od **Přípravy** jsou jednotlivé kroky v části **Snižování** řazeny za sebou velmi specifickým způsobem a souvisí jeden s druhým, proto je čtete v pořadí, jak jdou za sebou. K tomu velmi doporučujeme každému, kdo vážně uvažuje o snižování nebo komukoli jinému (členovi rodiny, příteli nebo zdravotníkovi), kteří chtějí při snižování pomoci, aby si nejprve přečetli celou **Část 1 – Přípravu Průvodce-Společníka**.

Mnoho lidí zjistí, že jakmile se vydají na cestu snižování oni sami nebo někdo, koho podporují, vyvstanou často otázky, které by bylo vhodné probrat s někým, kdo snižováním již prošel. Za tímto účelem v Průvodci-Společníkovi uveřejňujeme různá doporučení k četbě článků v přílohách, z nichž některé zahrnují i časté **dotazy** lidí, kteří uvažují o snižování nebo vysazení psychiatrických léků a **odpovědi** lidí ze svépomocné komunity pro vysazování psychiatrických léků, kteří tímto procesem prošli.

Úvod: Zásadní role dobré přípravy

Proč začínat Průvodce-Společníka snižováním psychiatrických léků devíti kroky **Přípravy** ještě předtím, než se budeme skutečně zabývat vlastním snižováním či vysazováním?

Naše vlastní zkušenost ve svépomocné komunitě nám ukázala, proč je pečlivá příprava tak důležitá. Existuje totiž mnoho aspektů významně ovlivňujících šance na úspěšné snížení či vysazení, které vůbec nemají co do činění s optimálně nastaveným tempem, vhodným harmonogramem a způsobem odměřování přesných dávek.

I když snižujete tím nejbezpečnějším možným způsobem, do hry mohou vstoupit další faktory zcela odvislé od vašich léků, a způsobit mrzutý nezdar. Lidé z komunity ale zjistili, že je možné rušivé a paralyzující zkušenosti minimalizovat nebo jim dokonce zabránit. A to za předpokladu, že jsou před vlastním zahájením snižování provedeny klíčové přípravné práce. Právě Část 1 Průvodce-Společníka slouží k tomu, aby vám s tím pomohla. Jestli vám není jasné, co máme na mysli, zde je pár příkladů situací, které mnoho lidí z cesty snižování svedly.

- Začnete se snižováním, aniž jste si naprosto jistí a aniž je vám zcela jasné, co děláte a co očekáváte. Vaše první symptomy vysazování se projevují zvýšenou úzkostí a díky vaší vlastní nejistotě a strachu přetrvávají a způsobují, že se začnete cítit dramaticky hůře. (Viz **Krok 1**, **Krok 2** a **Krok 3**, kde se dozvíte o snižování od lidí, kteří jím prošli, a pevně si ujasníte, co je váš osobní „vysazovací maják“ a **Krok 8**, kde prozkoumáte způsoby, jak komfortněji „zvládnout“ obtížné pocity.)
- Jeden z vašich vysazovacích symptomů je relativně zanedbatelný, ale soustavně ovlivňuje vaši schopnost vykonávat určitou každodenní činnost, kterou považujete za samozřejmou. Například vaši schopnost jasně přečíst malý text na tištěném dokumentu, vzdálenou značku při řízení nebo váš komfort v davu lidí například v supermarketu. Pokud nemáte žádný záložní plán, váš pracovní a domácí život začne chátrat. (Viz **Krok 4 - Zvládání každodenních povinností a úkolů**.)
- Začínáte zažívat bizarní příznaky z vysazování a máte pocit, že se budete cítit lépe, když o nich pohovoříte s přítelem nebo členem rodiny. Oni se okamžitě vyděsí a volají psychiatrovi, který kontaktuje policii, aby vás hospitalizovala. (Viz **Krok 5**, který pojednává o způsobech, jak si pro snižování vytvořit podpůrnou sociální síť.)
- Otevřete téma snižování u vašeho předepisujícího lékaře, a ten či ta se rozhodne, že nemá zájem vám pomoci. A najednou se ocitnete v obtížné situaci. Buď bez možnosti bezpečně snižovat nebo bez možnosti mít léky předepsány. (Viz **Krok 6 - Komunikace s předepisujícími lékaři**.)
- Pomalu snižujete, ale máte nesnesitelné potíže typu návaly adrenalinu, panické záchvaty a extrémní podrážděnost. Neuvědomujete si, jak velký vliv mají vaše stravovací návyky na vaše tělo přecitlivělé díky vysazování. A vy o tom nevíte. (Viz **Krok 7 - Naslouchejte svému tělu a jeho zprávám**.)

Příprava je souborem sebraných zkušeností jak těch z nás, kteří prošli relativně hladkým vysazováním, těch, kteří zvládli obtíže a temnotu, a také těch, kteří se o to pokoušejí. Naším cílem je sdílet s vámi vědomosti, kterých jsme cestou nabyli o tom, co pomohlo, co posílilo, co bylo vysilující nebo bolestivé – a upozornit na vše, co bychom si my sami přáli, aby nám někdo řekl předtím, než jsme nastoupili cestu vysazování.

Až se budete propracovávat jednotlivými kroky **Přípravy**, doporučujeme vzít to pomalu a dopřát si čas k prozkoumání všech oblastí vašeho života, které mohou pozitivně či negativně ovlivňovat podstatu a úspěch vaší cesty vysazováním.

Jsme daleci myšlenky na odkládání vašeho snižování, ale většina z nás ve svépomocné komunitě zjistila, že dobrá příprava je pro kohokoli **absolutně zásadním krokem** k šanci zbavit se a zůstat bez psychiatrické medicíny. Přeskočení kroku **Přípravy** na vysazení je jako pokus zdolat Mont Everest a nedat se pro výstup do formy, nenaučit se předvídat bouřky či si nenaplánovat trasu.

Pokud zvažujete snižování či úplné vysazení, neměli byste být neinformovaní. Jen s pečlivou, trpělivou a dobře informovanou přípravou budete moci mít vzdálený, skvoucí se vrchol zcela na dosah.

Krok 1 - Jak se cítím ohledně myšlenky na vysazení psychiatrických léků?



Proč je tento krok důležitý

Čas věnovaný jakýmkoli emocím a myšlenkám, které máte ohledně vysazení, vám pomůže lépe porozumět, co se ve vás děje. Lépe se v tom pak vyznáte a ujasníte si, co pro sebe opravdu chcete.

Zorientujte se

Jestliže užíváte psychiatrické léky, je zcela pochopitelné, že myšlenka na jejich vysazení může zároveň přinášet řadu významných a silných emocí a myšlenek. Koneckonců jsou to substance, se kterými myslí a těla mnohých z nás měla velmi hluboký, intimní, osobní vztah. Ať užívány pouze po relativně krátkou dobu nebo po mnoho let, tyto léky mají moc ovlivňovat naše každodenní životy. Ovlivňují, jaký smysl přičítáme našim emocím a myšlenkám, jak se vztahujeme k ostatním a jak rozumíme a definujeme sebe sama.

Vysazení psychiatrických léků znamená konec tohoto hluboce propleteného vztahu a vykročení do neznámé budoucnosti. Kým se můžete stát bez medikace, jaké mohou být vaše myšlenky a pocity, jaké můžete mít kapacity a schopnosti, jaké může být vaše nemedikované já... Učinit takový skok a vydat se touto cestou vyžaduje mnoho odvahy. Je zcela normální čelit mnoha pocitům včetně těch protikladných. My, kdo jsme prošli touto cestou, jsme zjistili, že věnovat pozornost a naslouchat těmto pocitům bylo pro úspěch naší cesty snižováním zásadní.

Cvičení

Vezměte si sešit a pero a věnujte několik minut každé z následujících otázek. Do sešitu si napište cokoli vám přijde na mysl v jakékoli formě – volná próza, text v bodech, namátkové poznámky, poezie nebo umění, jestli se cítíte tvořivě. Ale rozhodně si to zaznamenejte, protože se k tomu vrátíme v pozdějších krocích Průvodce-Společníka. Nezapývejte se analyzováním nebo odhalováním významů, prostě napište slova, která vás v tomto momentě napadnou. Oprostěte se od jakéhokoli posuzování, co zaznamenáváte, a buďte k sobě laskaví. Soustředte se jen na věnování pozornosti opravdovému naslouchání, co vám říkají instinkty, vaše tělo a vaše srdce. Zkoumat tyto pocity hlouběji budete mít možnost později.

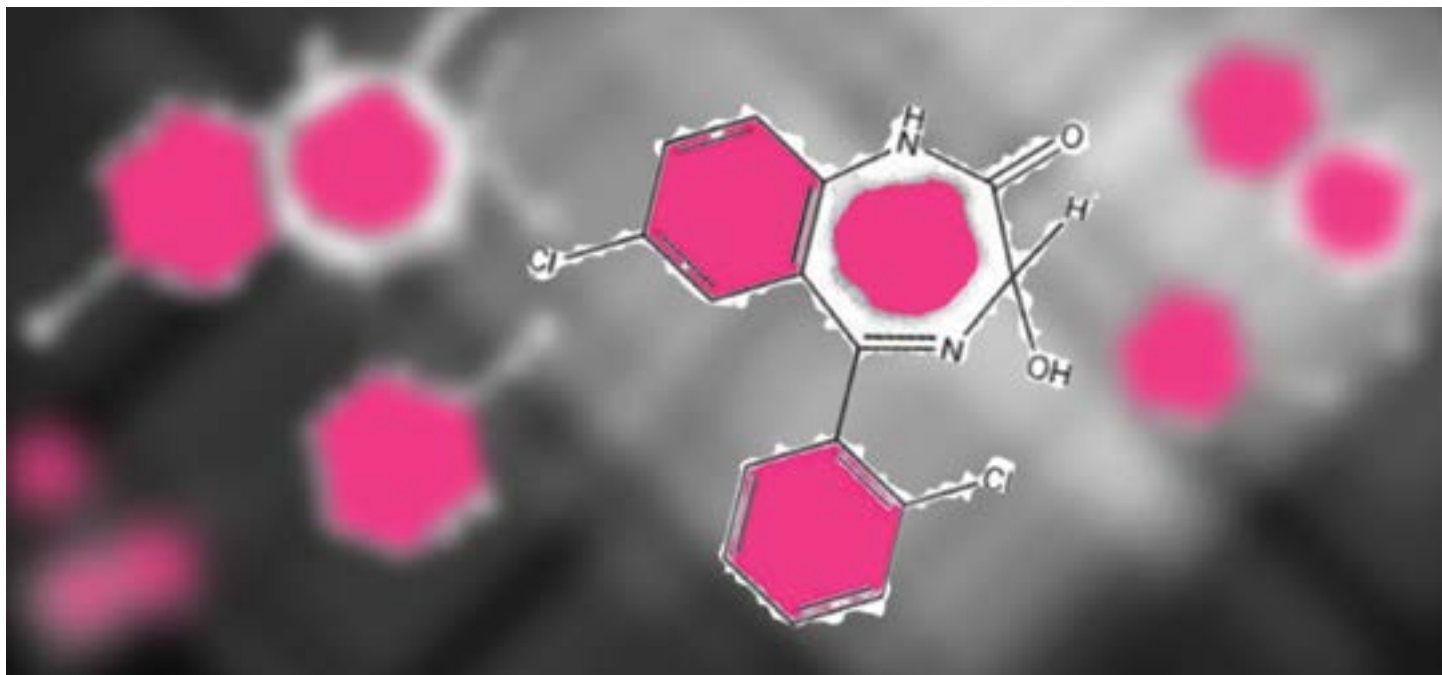
Záleží jen na tom, abyste naslouchali sami sobě.

Pamatujte: na tyto otázky neexistuje žádná správná a špatná odpověď.

Otázky

- Co pro mne znamená představa vysazení psychiatrických léků?
- Jaké myšlenky a pocity mám, když myslím na vysazení?
(Buďte otevření a vnímaví vůči celému spektru vašich myšlenek a pocitů, od silných ke slabým, tmavých ke světlým, bolestivých k příjemným.)
- Co mi právě teď sděluje mé tělo, když přemýšlím o vysazení?
(Zastavte se na moment a procíťte každou část vašeho těla, všimněte si, co cítíte ve vztahu s každou částí a s tělem jako celkem.)
- Co, pokud něco, mi sděluje můj instinkt právě teď? Jak nahlas nebo potichu ke mně mluví?
(Zavřete oči, zhluboka se nadechněte a zkuste naslouchat, co nejhlubší část vašeho bytí v tomto okamžiku říká – ať o myšlence na vysazení, o vás, nebo cokoli jiného, co se objeví.)

Krok 2 - Informace o závislosti na psychiatrických lécích, toleranci a vysazení



Proč je tento krok důležitý

Být informován o klíčových tématech jako závislost na psychiatrických lécích, tolerance a vysazení, je klíčem k pochopení rizika příliš rychlého vysazení a důležitosti **postupného pomalého snižování** v souladu s reakcemi vašeho těla.

Zorientujte se

Mnohým z nás, kteří zakusili nebo zakoušejí vysazování psychiatrických léků, nebylo nikdy řečeno, že naše léky, byť užívány podle předpisu, mohou způsobit fyzickou závislost. Když se pak objevily symptomy z vysazování, bylo to náhlé a někdy i kruté probuzení. A prakticky všichni jsme si přáli, abychom byli lépe připraveni na realitu vysazování. Sebevzdělávání spolu s vzájemným učením proto zaujímá hlavní roli ve znovunabytí naší osobní i kolektivní síly, našich těl, našich myslí a našich životů. Ačkoli je proces získání smysluplných informací často obtížný a může přinést celou řadu pocitů, reakcí a myšlenek, z nichž je s mnohými těžké se poprat. Ale zjistili jsme, že uvědomit si a být upřímní sami k sobě v tom, co nám myšlenky a pocity říkají, může být samo o sobě osvětlující a podstatnou částí procesu převzetí svých věcí do svých rukou. Pokud pro vás fakta o závislosti na psychiatrických lécích, toleranci a vysazování nejsou žádnou novinkou, stejně si při pročítání tohoto kroku **uvědomte jakékoli pocity, které se objeví, když si tato fakta čtete znovu a znovu tyto věci zvažujete.**

Významnou roli při přípravě vašeho snižování a plánování bude nakonec hrát právě vaše vlastní osobní nasazení ve zkoumání svých emocí a myšlenek, které vyvstanou.

Četba (Volitelný předkrok)

Jestliže jste nikdy nevěnovali mnoho času nezávislému průzkumu psychiatrických onemocnění nebo pokud jste získali informace jen od předepisujícího lékaře, od organizací z oblasti duševního zdraví či ze zdravotnických webovek, doporučujeme vám přečíst si v sekci **Přílohy | Článek 1: Diagnostika duševních poruch**. Popisy psychiatrických léků pomáhají k jasnějšímu pochopení obecných mechanismů účinku psychiatrických léků na mozek a tělo, škod, které páchají a co vlastně znamená „účinnost“. Je snadné si tuto sekci projít a vybrat si otázky a témata, která jsou pro vás nejdůležitější. Když tak učiníte, možná si budete chtít udělat přestávku, než se vrátíte sem a začnete s cvičením.

Cvičení

1. Přečtěte si v sekci **Přílohy | Článek 2 - Informace o závislosti na psychiatrických lécích, toleranci a vysazování**. I v případě, že tyto informace již znáte, zvažte opětovné přečtení, abyste to měli čerstvě v mysli. Při čtení věnujte pozornost jakýmkoli myšlenkám nebo pocitům, které se vám vynoří, a запиšte si jakýkoli postřeh, který budete považovat za relevantní, smysluplný, matoucí nebo nejasný. Udělejte si dle potřeby po přečtení a zapsání poznámek pauzu. Pak se sem vraťte.
2. Nyní si shrňme některá klíčová témata a body. Poté, co přečtete každý z níže uvedených bodů, zastavte se a udělejte si poznámky. Jak se cítíte? Jaké reakce, pokud nějaké, ve vás texty vzbuzují? Jak si tyto informace stojí vůči vašim předchozím přesvědčením? Ať už jste tato fakta předem znali nebo ne, vzbuzují ve vás nyní nějaké jiné myšlenky nebo pocity ohledně vašeho vztahu k medikaci nebo k jiným oblastem vašeho života?

Závislost: Je známo, že všechny typy psychiatrických léků potenciálně způsobují fyzickou závislost. Když se centrální nervová soustava stane závislou na psychiatrickém léku, jakékoli pokusy o snížení nebo vysazení tohoto léku, zejména rychlé, mohou vést k abstinenčním příznakům. Závislost se může rozvinout rychle, klidně už dva týdny po začátku užívání psychiatrického léku.

Tolerance: Je známo, že mnoho psychiatrických léků potenciálně způsobuje toleranci, což znamená, že některé nebo všechny jejich účinky se časem zmenšují nebo mizí, což může vést k potřebě větší dávky. Tolerance se může rozvinout rychle, klidně už dva týdny po začátku užívání psychiatrického léku.

Abstinenční příznaky: Psychiatrické příznaky z vysazení léků jsou známkou toho, že se centrální nervový systém destabilizoval díky změnám z užívání léku, kterému se přizpůsobil. V závislosti na mnoha faktorech mohou abstinenční příznaky trvat týdny, měsíce nebo roky a mohou být jakékoli, od mírně nepříjemných a nepohodlných až po zásadně omezující a oslabující.

Minimalizace rizik při snižování: Lidé ve svépomocné komunitě zjistili, že tempo snižování, které zaznamenává nejlepší výsledky, je ve většině případů postupné snižování užívané dávky o 5-10% za měsíc.

Rychlé snížení: Rychlejší snižování, než centrální nervový systém zvládne, může být velmi riskantní a u určitého procenta lidí může vést k týdnům, měsícům nebo rokům bolesti, poškození a invalidity.

Reakce a interakce: Důležitou součástí optimalizovaného plánu snižování je pochopení dopadu, který může mít na výsledky genetika, strava a doplňky, byliny a psychoaktivní látky.

Pohled lékařů: Praktičtí lékaři a psychiatři příliš často neuznávají vysazování psychiatrických léků a nerozumí tomu. Dokonce mohou tvrdit, že to není vůbec možné nebo že snižovat se nemusí tak pomalu.

Poté, co jste si zapsali všechny myšlenky a reakce, si dopřejte čas si všechno shrnout a zjistit, jestli si uvědomujete nějaké vzorce nebo tendence v tom, co jste cítili nebo si mysleli při znovupročítání klíčových bodů. Ať už to pro vás byly novinky nebo staré známé zprávy, přemýšlení o nich ve vás patrně vzbuzuje „nějaký“ pocit o vašem celkovém vztahu k psychiatrickým lékům. Co je ten „nějaký pocit“? A cítíte ho emočně, mentálně, duchovně nebo úplně na jiné úrovni? Je vám význam toho, co cítíte, srozumitelný nebo máte spíše smíšené pocity či se z toho cítíte trochu přepadlí? Dopřejte se čas, abyste skutečně porozuměli, jaké pocity to všechno ve vás vyvolává.

Reflexe: Tváří v tvář faktům o psychiatrických lécích

V mnohých z nás zjištění, že psychiatrické léky mohou vést k toleranci, závislosti a jejich vysazování k abstinenčním příznakům, vzbudilo pocit, jako by nám dal někdo pěstí do žaludku. **Proč nám to naši lékaři na začátku neřekli? Proč jsme si to nepřčetli na internetu? Proč nám ti, kterým jsme věřili, neřekli pravdu?**

Cítili jsme se podvedení a naštvaní. Litovali jsme, že jsme se tím sami dost nezabývali předtím, než jsme začali léky užívat. Cítili jsme se zneužití. Ale jiným z nás tato zjištění přinesla úplně jinou zkušenost: zvedlo nám to sebevědomí a osobní sílu, protože nám to dalo za pravdu a posílilo to, co nám instinkty o lécích již nějakou dobu sdělovaly. Někteří z nás nevěděli, jak s těmito informacemi naložit. Skutečně jsme se nějakou dobu všichni cítili zcela zmatení a převálcovaní. Cítili jsme strach a nejistotu z toho, jakou moc má medikace nad našimi životy a nevěděli jsme, co si s těmito pocity počít a na koho se obrátit pro pomoc.

Některým lidem tato zjištění posilují přesvědčení, že chtějí s medikací ihned skoncovat. Jestliže k nim patříte, doporučujeme vám pečlivě sledovat tohoto Původce-Společníka, abyste se široce informovali, jak konat opatrně a odpovědně! I když se můžete zmítat v různých pocitech, vydržte s tím vším – bolestí, nepohodlím, vzrušením, nadšením, smutkem, vztekem, lítostí. Připomínejte si, že je spousta času to strávit, ještě než se rozhodnete, jestli vůbec, kdy nebo jak se medikace zbavíte. Čím více času si dopřejete, tím hlouběji se propojíte s vaší intuicí. Použijte jakékoli zažívané myšlenky, otázky, obavy nebo pocity jako katalyzátory pohánějící vás vpřed tímto Průvodcem-Společníkem. Vaše pocity tu jsou z dobrých důvodů, vzešly z toho, co se vám v životě stalo, a byly formovány vašim přesvědčením, vztahy, hodnotami, zdravím a mnoha dalšími faktory.

Tato příručka vám pomůže si ujasnit, kam se chcete posunout, pomocí průzkumu a lepšího porozumění těmto důvodům, odvyknutí starým přesvědčením a seznámení se s potenciálními novými přístupy.



Krok 3 - Co je můj maják



Proč je tento krok důležitý

Zkoumání skrytých příčin, proč vlastně přemýšlíte o vysazení psychiatrických léků, vám pomůže získat hlubší povědomí o roli medikace ve vašem životě. Získáte více jistoty a jasnosti při rozhodování, kam se posunout.

Zorientujte se

Mnozí z nás zjistili, že právě utřídění našich často protichůdných pocitů, a vyjasnění, co vlastně je v jádru naší touhy snížit nebo vysadit léky, bylo nezbytné pro plánování cesty vysazováním, aby byla co nejplynulejší a nejúspěšnější. Jinými slovy, pokud chcete vysazovat léky, co je ten „maják“, na který míříte, ono „proč“, které vás vede k rozhodnutí kráčet do neznámé budoucnosti „bez léků“? A pokud uvažujete o tom, že u nich zůstanete, co vás odrazuje nebo odvrací od tohoto majáku?

Vaše odpovědi budou zásadní pro pochopení emocionálních a praktických výzev, které před vámi leží, a pro způsob, jak si s nimi nejlépe poradit, pokud se rozhodnete začít snižovat.

Je to právě vaše vlastní osobní angažovanost ve zkoumání svých emocí a myšlenek, jež bude nakonec hrát významnou roli při přípravě vašeho snižování a plánování.

Cvičení: Zkoumání pocitů a důvěry k psychiatrické medikaci

1. Vezměte si zápisník a propisovačku nebo tužku a vytvořte na stránce dva sloupce. První sloupec nazvěte „Co si myslím o vysazení“, druhý nazvěte „Co si myslím o pokračování v užívání“. Začněte s prvním sloupcem. Zapište do něho všechny důvody pro vysazení psychiatrických léků. Může to být jeden zásadní důvod nebo mnoho silných i slabých důvodů. Věnujte čas přemýšlení a všechny důvody zapište. Uvědomte si, že nejsou žádné správné a špatné důvody pro vysazení psychiatrických léků, jsou jen ty *vaše*.
2. Pokud vám není úplně jasné, jaké k tomu můžete mít důvody, je to úplně v pořádku. Možná se nad tím potřebujete déle zamyslet. Zde je pár souvislostí, které by vám při zvažování mohly pomoci:
 - Pamatuji si, kdy mne poprvé napadlo uvažovat o vysazení psychiatrických léků? Za jakých to bylo okolností? Spustila to nějaká konkrétní událost nebo zážitek? Byl to čistě můj nápad nebo někoho jiného?
 - Když mi nápad na vysazení přijde na mysl, je spojený s nějakým mým konkrétním pocitem nebo zážitkem nebo se to děje náhodně? Pokud platí první možnost, jaký pocit nebo zážitek mne přivedl k myšlence na vysazení?

3. Až skončíte s prvním sloupcem, přejděte do sloupce druhého a přemýšlejte o důvodech, proč chcete u užívání léků zůstat nebo proč jste je nikdy nezkusili vysadit, ačkoli v minulosti si to něco ve vás přálo. Ujistěte se, že věnujete pozornost jakýmkoli pocitům včetně těch nepříjemných, které mohou souviset s důvody, proč u léků zůstat.

Jestliže si těmito důvody nejste jistí, zde je pár souvislostí, které by vám při zvažování mohly pomoci:

- O čem jsem přesvědčen, že by se mi mohlo stát, když léky vysadím? Jaké zdroje nebo osoby, pokud nějaké, by mohly hrát roli v nabytí těchto přesvědčení?
- Jakou roli se domnívám, že hrají léky v mém životě? A co přesvědčení, které mám ohledně své mysli, emocí a vztahu k sobě sama v souvislosti s léky? Jaké zdroje nebo osoby, pokud nějaké, by mohly hrát roli ve zformování těchto přesvědčení? Jsou nějakí konkrétní lidé v mém životě, třeba lékař nebo terapeut nebo člen rodiny či přítel, jejichž názor na psychiatrické léky a vysazování beru velmi vážně? Pokud ano, proč beru jejich názor tak vážně?

Jakmile jste hotovi, přejděte k sekci **Reflexe**.

Reflexe: Vysadit nebo nevysadit?

Chvilí se věnujte tomu, co máte na papíře. Může pomoci fyzická přestávka, zvažte trochu pohybu, protažení se, udělejte si hrnek čaje nebo se nadechněte čerstvého vzduchu a přitom nad tím uvažujte. Je jeden sloupec významně delší nebo jsou oba skoro stejné? Jsou to dlouhé seznamy důvodů nebo jich je tam jen pár? Jsou některé důvody pro vás evidentně důležitější než jiné? Jsou všechny důvody vaše a jen vaše, nebo jsou v nich vnější vlivy, které je nějak formují? Čím intimněji prozkoumáte důvody vašeho vztahu nebo rozchodu s psychiatrickými léky, tím přesněji bude váš vnitřní kompas schopen vás směřovat k tomu, co pro sebe skutečně chcete.

Hluboké poznání nejvnitřnějších tužeb a motivací může vést k silnějšímu pocitu osobní síly pro volby, které činíme o našich životech. Pohlížejte na důvody, které jste napsali do dvou sloupců, jako na cenné zdroje vykutané při zkoumání sebe samých a vašeho života. Buďte zvědaví a pátrejte, odkud pocházejí. Vycházejí z faktů nebo domněnek? Sebeláska nebo strach ze sebe sama? Pochybnosti o sobě nebo sebedůvěra?

Obzvláště důležité je věnovat pozornost jakýmkoli strachům, pochybnostem nebo obavám, které mohou posilovat vaše důvody pro pokračování v užívání léků, i když byste je chtěli vysadit. Například mnoho lidí má obavy z nedostatku podpory od rodiny, přátel či lékařů nebo je děsí stres a odpovědnosti, které mají na bedrech. Další lidé mají strach díky vzpomínkám na minulé neúspěšné pokusy vysadit. Nebo jim doktor či terapeut autoritativně vysazení léků nedoporučil. To všechno jsou přirozené a obvyklé pocity ohledně vysazování psychiatrických léků, zcela jistě jsme je sami pociťovali, a proto vám v **Části 1 Průvodce-Společníka** pomůžeme identifikovat úskalí a hledat možná řešení, abychom maximalizovali vaše šance na zvládnutelnou cestu vysazováním, ať už se pro ni rozhodnete brzy nebo za měsíce či roky.

Nyní se na chvíli zastavte a znovu se propojte s vašimi důvody, proč chcete léky přestat užívat. Zavřete oči, několikrát se zhluboka nadechněte a hluboce se do toho ponořte. Při přechodu ke Kroku 4 si vizualizujte tyto důvody jako vysoký maják stojící před vámi s jeho jasným a silným světlem v mlze neznáma.

Krok 4 – Zvládání každodenních povinností a úkolů



Proč je tento krok důležitý

Než začnete se snižováním, s odstupem nahlédněte na svůj každodenní život: na pochůzky, úkoly a odpovědnosti, které na vás leží. Pomůže vám to začít proaktivně přemýšlet o plánu, jak byste mohli *zmenšit své břímě*, protože vše se během odvykací cesty, která je před vámi, stane obtížnějším.

Zorientujte se

Denní povinnosti jako obstarání pochůzek, vaření, uklízení, práce, řízení, školní docházka nebo péče o druhé jsou v různé míře součástí každodenního života nás všech. Vysazování psychiatrických léků může pro některé lidi tyto jinak normální aktivity znesnadnit a dokonce je učinit na určitou dobu nezvládnutelnými. Pečlivou přípravou vašeho vysazování a pomalým odpovědným způsobem vedeným snižováním, minimalizujete nepříjemnosti, kterým budete muset čelit v rámci těchto každodenních úkolů. Může vám pomoci dát si před začátkem snižování pauzu a shrnout si, co máte za povinnosti a zvážit potíže, které by mohly nastat. Promyslet si možná řešení a přijmout proaktivní opatření jako základ pro řešení, pokud se na vaší cestě ukáže nezbytným.

Cvičení v tomto kroku vám pomůže vyhodnotit situaci a zjistit způsoby, jak snížit zátěž, a tím pravděpodobnost zbytečného stresu.

Cvičení: Odpovědnosti, úkoly a možná řešení

1. Než začnete, dopřejte si chvíli, abyste se soustředili a uzemnili. Podívejme se zblízka na to, co každý den nosíme na bedrech a co může někdy vyvolat úzkost nebo strach. Nebojte se! Toto cvičení vás nemá žádným způsobem převálcovat, právě naopak. Všichni se potýkáme se zátěží a odpovědností. Koneckonců, je to součástí bytí. Cvičení je zde, aby vás posílilo a abyste měli vaši přípravu a plán pod kontrolou. A nezapomeňte, existuje velká šance, že nic z níže uvedeného nebudete potřebovat. Ale nic nezkazíte, budete-li to mít po ruce pro případ nouze.
2. Vezměte svůj zápisník a na stránku nakreslete tři sloupce. Možná bude lepší otočit stránku na šířku, abyste ve sloupcích měli více horizontálního prostoru pro zápis. Nadepište levý sloupec „Každodenní povinnosti a úkoly“, prostřední sloupec „Možná řešení“ a pravý „Proaktivní kroky, které je třeba přijmout“.

3. Do levého sloupce запиšte seznam vašich každodenních povinností a úkolů. Stačí zahrnout aktivity, které považujete za velmi důležité nebo které je vaší povinností vykonávat. Jinými slovy, věci, které je třeba udělat, abyste vy nebo lidé, kteří se na vás spoléhají, byli v pohodě, aby vše bylo, jak má být a v pohodě fungovalo. (Naše příklady zahrnují: práci, docházku do školy, nakupování, řízení nebo jiné důležité záležitosti a schůzky, vaření, uklízení atd.). Pokud potřebujete, použijte při psaní i další stránky, ale nezapomeňte, že nejde o seznam všech věcí, které musíte udělat v typickém dni, ale jednoduše o identifikaci činností, které považujete za velmi důležité nebo ve kterých se na vás jiní zásadně spoléhají.
4. Až skončíte, zkontrolujte první sloupec. Kolik aktivit je na seznamu? Jsou to povinnosti, které obvykle děláte nebo máte sami, anebo které sdílíte s ostatními? Máte pocit, že všechny nyní v klidu zvládáte nebo se některými z nich cítíte zahlceni? Vyžaduje některá z vašich samostatných činností vaši specifickou dovednost, vzdělání nebo zkušenost, anebo by je teoreticky mohli na chvíli převzít jiní lidé? Zastavte se a věnujte pozornost všemu, co případně cítíte, když tyto otázky zvažujete. Objevily se u vás nyní nějaké emoce, když vidíte vaše každodenní životní povinnosti zmapovány? Pokud máte pocit, že se objevují nějaké zvlášť silné myšlenky nebo emoce, můžete je zapsat do svého deníku. Jsou to vaše vnitřní kompas, které vám něco sdělují o vašich životních podmínkách. Jsou důležité, věnujte jim pozornost.
5. Až o tom několik minut popřemýšlíte a zapíšete, jak se cítíte, začněte vyplňovat prostřední sloupec. Podívejte se znovu na každou činnost zapsanou vlevo a přemýšlejte o možných řešeních, pokud by se pro vás tato činnost stala obtížnou nebo nezvládnutelnou. Řešení запиšte do prostředního sloupce. Pokud nemůžete přijít na žádné možné řešení, nechte tuto oblast prázdnou. Při psaní zahrňte jak řešení, tak i osobu, kterou by bylo možné požádat, aby záležitost vyřešila.

Příklady možných řešení konkrétní odpovědnosti nebo úkolů:

- Požádat někoho, aby na nějakou dobu částečně nebo úplně převzal vaše úkoly. (Například druhého rodiče - odpovědnost za rozvážení dětí, svého partnera - nakupování, nebo, je-li to možné, příbuzného, který by se k vám na čas nastěhoval a pomohl vám postarat se o malé děti. Tyto možnosti prozkoumáme podrobněji v Kroku 5 Vytvoření podpůrné sítě.
 - Najmutí placené služby, je-li to finančně možné, která by vám mohla ulevit od povinností (např. hlídání dětí nebo dovoz potravin).
 - Dočasné pozastavení nějaké činnosti. (Například, pokud jde o zaměstnání, zjistěte, kolik máte dovolené či zda byste si mohli vzít krátkodobou neschopenku.)
 - Přizpůsobení činností. (Například zjistěte, zda by bylo možné posunout termíny školních prací nebo pracovat příležitostně z domova namísto toho, abyste každý den chodili do kanceláře.)
 - Změna rozsahu a parametrů aktivity, aby byla lépe zvládnutelná. (Například namísto abyste si každý den vařili čerstvé jídlo, pořídte si CrockPot (pomalý hrnec, který většinu práce odvede za vás), jednou týdně si uvařte větší porci a používejte systém *dávkového vaření* - v ledniče / mrazáku si uložte porce jídla na několik dní. Nebo se obraťte sousedy a promyslete plán na společné vaření pro obě rodiny a domluvte, jak se budete ve vaření střídat (třeba po týdnech).
6. Jakmile si sepíšete možná řešení, přesuňte se do pravého sloupce a запиšte si vše, o čem se domníváte, že by mohlo být užitečné nyní udělat, abyste byli lépe připraveni na cestu vysazováním.

Několik proaktivních opatření pro konkrétní řešení může zahrnovat:

- Zjistěte si ve vaší práci nebo škole možnosti ohledně krátkodobé neschopnosti nebo přizpůsobení pracovního režimu ze zdravotních důvodů.
- Pořídte si zásoby základních věcí a dokončete důležité úkoly, abyste je „neměli na krku“ později.
- Zvažte, zda existují nějaké denní rutiny nebo zvyky, které jste si vytvořili a které zvětšují váš stres nebo způsobují či zhoršují problémy, které jste identifikovali. (Například někteří lidé zjistili, že dlouhé večerní sledování televize, hodinové denní telefonáty či požívání nezdravých pochutin zvyšují emoční a duševní přehlcení. Pokud toto změnili, cítili se jako *zcela jiní lidé* a byli mnohem schopnější poradit si s problémy.

7. Po dokončení všech tří sloupců krátce zhlédněte stránku/y, abyste zjistili, zda a kde vidíte nějaké mezery v prostředním a pravém sloupci. Existuje něco, co byste mohli udělat, abyste váš problém vyřešili ještě lépe? Nebo je ve vašem životě někdo, na koho se můžete obrátit o pomoc při hledání možných řešení nebo proaktivních opatření a zaplnit tak prázdná místa?
8. Udělejte si pauzu , abyste se odpoutali od práce, kterou jste právě udělali. Věnujte pozornost všemu, co byste mohli cítit. Až budete připraveni, vraťte se do sekce **Reflexe**.

Reflexe: Sazení semínek

Nyní jste zmapovali svůj inventář aktivit a trochu jste si o sobě popřemýšleli. Jak se cítíte? Pravděpodobně je vám nad slunce jasné, jaké na vás leží odpovědnosti, jaké budou vaše další kroky a možná budoucí řešení, a toto vyjasnění vám přineslo klid v duši a prohloubilo vaše přesvědčení, že se chcete pohnout dál. Jestli je tomu tak, je to skvělé!

Pokud jste stále úzkostní nebo se dokonce začínáte vysazování děsit, setrvejte ještě chvíli u tohoto Průvodce-Společníka. Je totiž zcela normální se cítit přehlcení už jenom tím vším, co máte naloženo. A k tomu by se mělo na obzoru ještě vynořovat vysazování psychiatrických léků! Zamyslete se nad pocity, byť nepříjemnými, které nyní možná máte. Co za nimi může být? Vznikají na základě nějakých vzpomínek? Ze strachu? Díky tomu, co vám řekli druzí? Vinou, studem či něčím úplně jiným?

Jděte vstříc všemu, co cítíte, ale pohlížejte na to spíše jako na *opatrného přítele* než na nějakého *přísného strážce* vaší budoucnosti.

Uvědomte si, že nejde o to zaměřit se na váš pocit neschopnosti. Raději pracujte na tom, abyste se dostali do hlubšího kontaktu s vaší aktuální situací a vaší silou, energií a schopností pustit se do akce. Nikdo se nemůže připravit nebo vyřešit budoucí problém, tak to od sebe neočekávejte. Účelem je zasadit pro možné případy nouze alespoň nějaká semínka do záhonu nových spoluprací, přizpůsobení, podpory a změn. Cílem je, aby vaše cesta vysazováním proběhla díky těmto přípravám hladčeji a plynuleji, neboť připravená opatření budete moci v případě potřeby použít. A to samo o sobě posiluje, nezáleží, jak moc se přitom můžete obávat faktorů, které nemůžete ovládat.

Pocit mírného strachu společně s rostoucím pocitem síly a energie jsou přece lidské!

Takže jestli ve vás toto cvičení zanechalo trochu úzkosti, využijte tento pocit coby připomínku, jak je důležité se pečlivě připravit na rizika snižování.

Prací s tímto Průvodcem-Společníkem a zavedením všech možných opatření, která vám přinesou jistotu, že budete vystupovat z medikace co možná nejodpovědněji, velmi zvýšíte pravděpodobnost, že budete schopni během snižování do značné míry či zcela nepřetržitě pokračovat v plnění svých denních povinností.

Krok 5 - Vytvoření podpůrné sítě



Proč je tento krok důležitý

Někteří lidé úspěšně skončí s užíváním psychiatrických léků bez jakékoli pomoci druhých. Jiní ale shledají cestu snižováním mnohem snadnější, když jsou obklopeni podpůrnou sítí lidí, kteří se informovali o vysazování psychiatrických léků. Tito lidé mohou být schopni poskytovat zásadní praktickou, emocionální nebo jinou podporu, když je potřeba.

Zorientujte se

Někteří lidé ukončí užívání psychiatrických léků s pomocí rozsáhlé podpůrné sítě. Jiní to zvládnou bez cizí pomoci, ať už díky svému rozhodnutí nebo okolnostem. Někteří mají to štěstí, že mají druhé lidi, kteří jim pomohou během vysazování naplnit různé potřeby. Mnozí jiní se do toho pustí s tím, že se jim pravděpodobně nedostane žádné vnější podpory.

Neexistuje žádný „absolutně zásadní“ druh podpory potřebný na cestě snižováním. Mnoho, možná většina, lidí ukončí užívání jejich medikace za méně než optimálních podmínek s menší než optimální podporou. Přesto ovšem může pomoci věnovat nějaký čas před odvykáním promyšlení a položení základu pro podpůrnou síť založenou na vašich vlastních osobních preferencích, potřebách a okolnostech.

Samozřejmě může být těžké nyní vědět jistě, co budete později chtít nebo potřebovat. Ale někteří lidé vědí, že by cítili mnohem větší stres a přetížení, kdyby museli žebrot o pomoc, až se objeví nouze. Z těchto důvodů může stát za to věnovat nyní čas přípravě celé škály možná potřebných podpor na cestě.

V tomto kroku zvážíte, co pro vás znamená podpora, dozvíte se o nejobvyklejších podporách, které lidé ze svépomočné komunity hledali u rodiny a přátel při vysazování psychiatrických léků. Dostanete pár tipů od lidí z komunity jako pomoc pro vybudování nebo posílení podpory ve vašem životě, než začnete snižovat.

Cvičení: Co pro mne znamená podpora?

Projděte si všechny níže uvedené otázky, nad každou z nich se zamyslete, a запиšte si do zápisníku vaše myšlenky, pocity a reakce.

1. Když uvažuji o pojmu „podpora“, jaká slova, fráze, myšlenky nebo obrazy mi přicházejí na mysl?
2. Když se nyní podívám na slova, fráze, nápady nebo obrazy, které jsem zaznamenal, objasňují mi, jak osobně definuji podporu? (Například někteří lidé si spojují „podporu“ primárně s penězi nebo praktickou pomocí, zatímco jiní ji primárně vnímají v emocionálním smyslu. Někteří lidé jsou nastaveni na podporu, která je v podstatě vzájemná, zatímco jiní dávají přednost být jen „příjemcem“.)
3. Cítil jsem někdy v životě silnou touhu po podpoře? Požádal jsem o ni někoho? Jak jsem se cítil, když jsem pociťoval nebo vyjadřoval tuto touhu? (Například někteří lidé pociťující nebo vyjadřující potřebu podpory mají tendenci si připadat „slabými“ nebo „zoufalými“, zatímco jiní zjistili, že díky pochopení a upřímnému vyjádření svých potřeb se cítí sebejistější a silnější. Někteří lidé si o pomoc říkají úplně v pohodě, jiným je to extrémně nepříjemné či dokonce ponižující.)
4. Vzpomínám na nějakou dobu, kdy jsem možná příliš často nebo příliš intenzivně hledal nějakou podporu od druhých? Je zde něco, co si nyní myslím, že jsem měl udělat jinak nebo bych udělal jinak, kdybych měl ten pocit znovu?
5. Nyní, prosím, přejděte do sekce **Přílohy | Článek 10 - Podpora na cestě vysazováním psychiatrických léků.**
6. Jakmile jste dočetli článek, udělejte si pár minut pauzu a zamyslete se, jak si stojíte s pocitem ohledně podpory. Ztotožnili jste se obzvláště silně s něčím v článku? Myslíte, že by vám mohla přijít vhod nějaká z forem podpory? Máte pocit, že je mnoho lidí, na které byste se mohli obrátit pro různé druhy podpory, jestli se objeví potřeba? Jestliže se cítíte zcela jistí a spokojení s úrovní podpory ve vašem životě nebo ohledně jakýchkoli dalších záležitostí, které plánujete, můžete se nyní přesunout k dalšímu kroku. Jestli máte nevyřešené otázky nebo pociťujete obavy ohledně vaší momentální podpory nebo jestli jste prostě zvědaví a chcete více zkoumat možnosti lepší podpůrné sítě, můžete pokračovat v sekci **Přílohy | Článek 11 - Je podpůrná síť užitečná?** nebo pokračovat cvičením.



Cvičení: Udělejte si inventuru svých potřeb a možných podpor

1. Otočte svůj zápisník na šířku, abyste mohli na stránku nakreslit tři široké sloupce.
2. Levý sloupec nazvěte *Potřeby*. Zapište jakékoli současné potřeby a pak ty, které očekáváte, že se patrně objeví na cestě vysazováním. Možná byste je chtěli i rozdělit podle kategorií jako Logistické, Emocionální, Podpora v krizi, a tak podobně.
3. Prostřední sloupec nazvěte *Možní podporovatelé*. Zapište jména vašich blízkých, o kterých se domníváte, že by mohli být schopni sehrát roli v lepším naplňování vašich potřeb. Také si zaznamenejte možné překážky, konflikty apod., které byste mohli očekávat, pokud vám budou podporu poskytovat tito lidé. A nechte prázdné oblasti podpory, kde nemůžete přijít na nikoho, kdo by vás v této oblasti mohl podpořit.
4. Nazvěte pravý sloupec *Akce/Strategie*. Zaznamenejte zde akce či strategie, o kterých se domníváte, že by vám mohly pomoci vaše potřeby lépe naplnit. Včetně postupů pomocí nichž byste mohli být schopnější své potřeby naplnit bez pomoci druhých. Například pokud máte v noci intenzivní nebo pronásledující myšlenky a obáváte se, že byste mohli potřebovat na telefonu, uvažujte o strategiích pro lepší spaní. Pokud máte obavy z určitých pochůzek, ale víte, že hladce zvládnete jiné, zvažte prohození úkolů s přítelem nebo sousedem. Také si zaznamenejte jakýkoli další krok, který můžete chtít podniknout k prohlubení či posílení vašeho vztahu s jakýmkoli možným podporovatelem, jehož byste rádi přidali do vašeho „týmu pro vysazování“.
5. Až dokončíte, všimněte si oblastí, u kterých vaše identifikované potřeby nemají žádné osoby, akce nebo strategie. Jsou to oblasti, o kterých byste mohli chtít více přemýšlet, anebo se rovnou spojit s lidmi, kteří prošli nebo procházejí vysazováním a prodiskutovat to s nimi.

Reflexe: Ukotvení v pocitu bezpečí a ochrany na vytyčené cestě snižováním

Coby lidské bytosti se spojujeme a vzájemně se na sebe obracíme pro pomoc. Činíme tak způsoby, které jsou formovány našimi individuálními potřebami, hodnotami, osobnostmi, okolnostmi a minulými zkušenostmi. Někteří z nás se pohybují životem jako „osamělí lovci“, jiní jsou spíše „smečková zvířata“. Cesta z psychiatrických léků může někdy upevnit naše předchozí potřeby a tendence, zatímco jindy nás může přesunout do zcela neznámých emocionálních prostorů. „Osamělí lovci“ mohou náhle začít hledat „stádo“ a „smečková zvířata“ chtějí být sama.

Snížení nebo úplné vysazení léků nevyhnutelně znamená ponořit se do nejrůznějších neznámých. Včetně toho, jak snadná nebo obtížná může být vaše cesta, jak dlouho na ní budete, kolik nebo jak velkou podporu budete potřebovat. Ale i když vás ono velké neznámé může děsit, připomeňte si, že lidé každý den úspěšně omezují psychiatrická léčiva a každý z nich musel zápasit se stejným neznámým.

Spolehlivý pocit duševního, emočního a fyzického bezpečí a ochrany byl na cestě vpřed do neznáma pro mnohé z komunity klíčovým. Jak takové bezpečí a ochranu najít je samozřejmě zcela individuální. Pro některé lidi se může pocit bezpečí nejlépe kultivovat z naprosté samoty, zatímco pro jiné z přítomnosti bezpodmínečné podpory a přítomnosti lidí v jejich okolí. Lidé z druhé skupiny často uvádějí, že pocit bezpečí a ochrany je v průběhu jejich pomalého vysazování uklidňuje a že podporu ani nepotřebují využít. Stačí jim vědět, že existuje.

Možná už máte jasno o všech krocích, které chcete podniknout, abyste si mohli začít připravovat podporu, kterou byste mohli potřebovat. Nebo možná zápasíte se skutečností, že se prostě nenacházíte v situaci, ve které vaši potřebu podpory mohou uspokojit lidé kolem vás. Pokud je to váš případ, znovu si připomeňte, že mnoho, mnoho lidí prošlo snižováním v podobné situaci. Jakkoli izolovaně se cítíte, nejste v tom sami.

Krok 6 - Komunikace s předepisujícími lékaři



Proč je tento krok důležitý

Vydat se na cestu vysazování psychiatrického léku ve spolupráci s předepisujícím lékařem, který vás a vaše přání podporuje, je informován o nejbezpečnějších dostupných postupech snižování a je ochoten vás nechat řídit si každý váš krok, může vaši cestu usnadnit.

Zorientujte se

Uvažujete-li o snižování nebo pokusu vysadit psychiatrický lék, není pochyb o tom, že mít kompletní a aktivní podporu od dobře informovaného předepisujícího lékaře a farmaceuta je naprosto ideální. Bohužel to z nejryznějších důvodů není vždy možné. Ve svépomocné komunitě jsme slyšeli o lidech, kteří snižují nebo vysazují psychiatrické léky, přičemž mají různé vztahy se svými předepisujícími lékaři a farmaceuty – někdy vysoce spolupracující a někdy ne. Vystalé otázky v tomto cvičení mají za cíl vám pomoci získat lepší pochopení podstaty vašeho vztahu k vašemu předepisujícímu lékaři a v případě potřeby vám pomoci položit základy pro vylepšení situace.

Prozkoumejte váš vztah

Pokud vám to přijde užitečné, запиšte si odpovědi, nebo si nad těmito otázkami jen poseďte a zamyslete se.

1. Úroveň vzájemného respektu ve vztahu:

- Mám pocit, že se svým předepisujícím lékařem spolupracuji, že mé vlastní názory, zkušenosti, perspektivy a přání jsou brány v potaz a hrají roli při rozhodování o medikaci?
- Pokud jsem v minulosti nesouhlasil s doporučeními svého předepisujícího lékaře, měl jsem pocit, že jsem byl tlačěn nebo nucen dělat věci, které jsem dělat nechtěl, nebo že mi hrozí zavření do psychiatrické nemocnice?
- Ví můj předepisující lékař o tom, že uvažuji o vysazení medikace? Pokud ne, je tu něco, co mi brání mu o tom říci?
- Jestli jsem se již v péči tohoto předepisujícího lékaře pokoušel snižovat, cítil jsem, že mne respektuje a v procesu podporuje, i když to třeba nešlo dobře?

2. Úroveň porozumění vysazování:

- Chápe můj předepisující lékař, co se ve skutečnosti děje při vysazování psychiatrického léku?
- Jestliže předepisující lékař není informován o úskalích vysazování psychiatrického léku, působí dojmem, že je otevřen a ochoten je zkoumat?
- Pokud jsem předepisujícímu lékaři toto téma opatrně nadhodil, řekl, že to není nezbytné nebo naznačil, že on ví lépe než já nebo jiní pacienti, kteří to vyzkoušeli, jak pomalu vysazovat nebo jak riskantní může být rychlé snižování?
- Pokud jsem v minulosti s pomocí předepisujícího lékaře zkusil neúspěšně snižovat, jaké poučení jsme si z toho vzali? Budeme tentokrát na stejné lodi?

3. Revize

Poté, co jste strávili nějaký čas úvahami o vašem vztahu k předepisujícímu lékaři, jaký z toho máte pocit? Pokud máte pocit, že váš vztah je pozitivní, spolupracující a silný, a že je lékař nyní již dobře informován o vysazování psychiatrických léků, o nutnosti skutečně pomalého snižování a vaše přání podporuje, je to skvělá zpráva! Je možné, že pro vás bude užitečné lékaře aktivně zapojit do vaší práce s tímto Průvodcem-Společníkem.

Je možné, že si nyní budete přát přeskočit zbytek tohoto kroku a přejít k dalšímu.

Pokud vám hodnocení vašeho vztahu s předepisujícím lékařem nevyšlo nejlépe, je důležité zvážit možnosti jeho zlepšení. Než se přesunete k Reflexi, doporučujeme přečíst **Článek 12 Udržování funkčního vztahu s předepisujícím lékařem během vysazování psychiatrických léků** v sekci ***Přílohy***, kde najdete užitečné myšlenky a tipy od lidí ze svépomocné komunity.

Reflexe: Ptát se nebo se neptat vašeho lékaře?

Významné procento lidí ze svépomocné komunity zjistilo, že vztah s předepisujícím lékařem je jedním z nejvíce stresujících aspektů na cestě snižování. Lidé se často cítí nepohodlně, vystrašení nebo zcela neschopní, i když jenom uvažují o navození tématu vysazení psychiatrických léků před svými předepisujícími lékaři. Mnozí lékaři se prostě domnívají, že oni vždy ví všechno nejlépe bez ohledu na to, co může člověk užívající léky prožívat.

Pokud pocítíte nějaké nepohodlí, je to naprosto pochopitelné. Doufejme, že některé poskytnuté tipy lidí z komunity uvedené v ***Článku 12***, budou odpovídat vaší situaci a nějakým způsobem vám pomohou. Uvědomte si, že mnoho lidí úspěšně snížilo nebo úplně vysadilo své léky, přičemž měli se svými předepisujícími lékaři různé vztahy.

Klíče k úspěchu, které lidé z komunity zdůrazňují, ať už s aktivním povzbuzováním předepisujícího lékaře nebo bez něj, bývají stejné:

Plně se informujte o všech aspektech vysazování.

Pěčlivě plánujte.

Postupujte pomalu.

Vybudujte podpůrnou síť a co nejlépe se připravte na všechny eventuality.

Spojte se s ostatními, kteří prošli vysazováním.

Poslouchejte své tělo a reagujte na jeho zprávy.

To jsou témata, kterými se budeme v Průvodci-Společníkovi nadále zabývat.

Krok 7- Naslouchajte svému tělu a jeho zprávám



Proč je tento krok důležitý

Prohlubování nebo opětovné propojení s vědomím těla, zprávy jež vysílá a jeho vztah k okolnímu prostředí jsou spolu s rozvojem obecně zdravějšího životního stylu pro mnoho lidí životně důležitými součástmi procesu vysazování a úzdravy z psychiatrických léků.

Zorientujte se

V této souvislosti mnozí z nás zjistili, že i co nejopatrnější možné snižování vyžaduje, abychom udělali vše možné pro maximalizaci našeho celkového fyzického zdraví a zároveň věnovali veškerou pozornost každodenním signálům a instrukcím vycházejícím z našich vlastních těl. Patrně více než jsme činili kdykoli předtím.

Tento krok má dva hlavní aspekty: Zaprvé budete v jednoduchém sebedotazovacím cvičení vyzváni k průzkumu, kolik a jak dobře nyní nasloucháte signálům vycházejícím z vašeho těla. Zadruhé budeme diskutovat o tom, jaké obecné postupy vedoucí ke zlepšení fyzického zdraví a k nabytí dobré kondice před a během snižování považují za přínosné lidé ze svépomocné komunity pro vysazování.

Považujte cvičení a čtení pouze za návody, zdroje a namátkové tipy. Nakonec jste stejně vy ta jediná osoba, která může a měla by se rozhodnout, jak se nejlépe postarat o vlastní tělo. Při procházení tímto krokem věnujte pozornost tomu, co vás napadne v oblasti emocionální, psychické, energické nebo i fyzické. Do zápisníku si dělejte poznámky o čemkoli, co vám připadá jako zvlášť klíčové, o vlastních pocitech, myšlenkách a vyhlídkách – jde o nejdůležitější zprávy o vás a vašem fyzickém zdraví!

Cvičení: Jak moc se nechám vést vlastním tělem?

Máte sklon cítit a věnovat pozornost zprávám vašeho těla? Jestliže pracujete s tímto Průvodcem-Společníkem, už jste od nás tuto frázi slyšeli dříve: *Naslouchajte vašemu tělu*. Ale jak naslouchání tělu skutečně vypadá v praxi?

Pročtěte si otázky v následujících tematických okruzích a dělejte si přitom poznámky.

1. Spánek

Používám nějaké látky, které mi pomáhají spát nebo nějaké látky, které mne činí ospalým nebo utlumeným, i když nechci? Zjišťuji často, že bojuji s ospalostí nebo útlumem? Je pro mne po většinu nocí přiměřeně snadné usnout? Je pro mne těžké vyhábat se návykům, o kterých vím, že negativně ovlivňují můj spánek? Pokud nespím dobře, vyvinul jsem nějaké strategie, které by mi pomohly začít znovu lépe spát?

Pocit'uji obecně, že žiji způsobem, který je ohledně spánku v souladu s potřebou mého těla?

2. Cvičení a aktivity

Mám pocit, že se mi v životě dostává dostatečné dávky cvičení a venkovní fyzické aktivity? Zaznamenávám někdy, že si mé tělo žádá cvičení nebo tělesnou aktivitu? Když si toho všimnu, co s tím udělám? Cítím se duševně, emocionálně nebo kognitivně jinak, pokud mám pravidelné aktivity, než když jich nemám moc nebo žádné? Díky jakým druhům pohybu nebo cvičení, pokud nějakým, se cítím vyloženě dobře? Kolik času typicky strávím sezením v klidu, koukáním na obrazovku nebo opakovanými fyzickými úkony? Zaznamenal jsem nějaké z toho vyplývající následky?

Mám tendenci vnímat a reagovat na potřeby svého těla ohledně fyzické aktivity a cvičení?

3. Jídlo a výživa

Mám tendenci jíst, když mám hlad nebo v určené časy, i když hlad nemám? Jak často pokračuji v jídle, i když nemám hlad nebo když vím, že určité jídlo ve skutečnosti neodpovídá mým potřebám výživy? Co mě nutí jíst? Hledám požitek, pohodlí, pohon, energii, živiny nebo něco jiného... nebo prostě jím, protože mám pocit, že musím? Všimnu si někdy odlišných duševních, emocionálních nebo fyzických vlivů různých jídel, která konzumuji? Věnuji dost pozornosti nutriční kvalitě jídla, které jím? Už jsem se někdy snažil dozvědět se něco o výživě a přípravě jídla?

Všeobecně vzato, mám tendenci pouze následovat předepsané nebo rutinní vzorce jídla nebo si všímám, jak se mé tělo cítí a zkouším vyhovět jeho potřebám?

4. Být ve svém těle

Všímám si pravidelně nějakých konkrétních pocitů v některých částech nebo v celém těle, které jsou zvláště nepříjemné nebo obtížné? Pokud ano, jak na tyto pocity reaguji? Pokud jsem prováděl pomalé relaxační cvičení, které zahrnovalo ležení na zemi a postupné si uvědomování všech částí těla, byla pro mne tato zkušenost relaxační nebo nepohodlná? Jestliže jsem nikdy nezkusil řízenou tělesnou relaxaci, chce se mi tomu věnovat čas a zkusit to nebo mne takový nápad obtěžuje?

Mám pocit, že je mi obecně příjemné prostě „být v“ těle, nebo se ve svém těle cítím nepohodlně?

5. Psychiatrické léky, které užívám

Jak psychiatrická medikace, kterou užívám ovlivňuje moje tělo? Například cítí se slabší nebo silnější? Zrychlené nebo zpomalené? Trochu nebo významně otupělé a uzavřené? Podívám-li se zpět na všechny otázky, které jsem zde zatím prošel, vnímám spojení mezi medikací, kterou užívám, a jakýmkoli z aspektů mé každodenní fyzické kondice – zvláště fyzické efekty, které nemám rád? Cítím nyní menší nebo větší obavy z negativních fyzických projevů, které bych mohl zakoušet, než jsem pocítoval před začátkem užívání léků?

Ve vztahu k psychiatrickým lůdkům bych řekl, že mám tendenci naslouchat svému tělu a nechat ho mi pomoci rozhodovat, jestli je brát nebo ne?

Četba: Co svépomocná komunita zjistila o fyzickém zdraví během vysazování psychiatrických léků

Prosím, přečtěte si v sekci **Přílohy** následující články a udělejte si do zápisníku poznámky o vašich myšlenkách, pocitech, reakcích a plánech, které vás při čtení napadnou.

Přílohy | Článek 7 - Role výživy v optimalizaci údravy během vysazování psychiatrických léků

Přílohy | Článek 13 - Důležitost pohybu a cvičení během vysazování psychiatrických léků

Přílohy | Článek 14 - Maximalizace zdravého prostředí během vysazování psychiatrických léků

Přílohy | Článek 15 - Důležitost restabilizace narušeného centrálního nervového systému před začátkem snižování psychiatrických léků

(Zvláště pro lidi, kteří by procházeli vysazováním léků užívaných s intervaly mezi dávkami nebo kteří si nesou následky předchozích pokusů o omezení nebo vysazení léků.)

Až skončíte, přejděte do sekce **Reflexe**.

Reflexe: Vysazování psychiatrických léků je o cestě zpět k našim vlastním tělům

Mnozí z nás zjistili, že rozvoj holistických přístupů ke zlepšení našeho zdravotního stavu a pohody přispěl neoceňitelným způsobem k úspěšnému omezování a údravy z psychiatrických léků. Ba co víc, mnozí z nás při procesu vysazování těchto léků přišli na to, že tato cesta je asi mnohem víc než pouhé odstranění léků z našich těl. Jde o to *vrátit se do našich těl*. Jak se začala vytrácet necitlivost a negativní účinky léků, začaly se vynořovat všemožné fyzické pocity - příjemné i bolestivé, které se v našem povědomí začaly výrazněji projevovat, a tak se pro nás vysazování týkalo jak redukce dávky, tak opětovného probuzení k vnímání zpráv našich těl, citlivosti a potřeb. Cestou jsme se hluboce ponořili do péče o zdraví našich těl, protože jsme zjistili, že právě to nám pomáhá cítit se více naživu duševně, emocionálně, sociálně, kreativně, sexuálně, energeticky a také duchovně.

Přitom pro mnohé z nás, koho vždy učili „plnit rozkazy lékařů“, to znamenalo popasovat se s našimi hluboce zakořeněnými tendencemi obracet se na profesionály, knihy, pokyny či jiné návody, aby nám řekli, co máme jíst, jak spát, jak cvičit a co to znamená starat se sami o sebe. Tlak na přijetí předem stanovených definic, co je „dobré“ nebo „špatné“, „správné“ či „nesprávné“ v péči o sebe, může být silný. V komunitě pro vysazování jsme zjistili, že je mnohem účinnějším nechat vnější tlaky a poučky stranou a místo toho k sobě být při vlastních osobních procesech objevování laskaví.

Zaměřili jsme se na prozkoumání a vymýcení jakýchkoli konkrétních vzorců nebo rutin, které jsme možná dříve používali, abychom mohli každý den s otevřenou myslí skutečně naslouchat našim tělům. Tímto způsobem jsme každý z nás našli vlastní cesty a způsoby, jak začít skutečně maximalizovat svou fyzickou pohodu, aby nám pomohla vyléčit se z psychiatrických léků co možná nejoptimálněji. A po cestě znovu objevujeme úžasný potenciál a schopnost našich těl, mysli a duší prosperovat.

Krok 8 – Bytí s bolestí a temnotou



Proč je tento krok důležitý

Zjištění jak zvládáte mentální, emocionální nebo fyzické potíže nebo bolesti vám pomůže se lépe připravit na možné abstinenční příznaky na cestě před vámi.

Zorientujte se

Mnozí z nás přišli na to, že cesta ven z psychiatrických léků vyžaduje čas, trpělivost a spoustu „bytí s“ našimi myšlenkami, emocemi a fyzickým tělem, někdy za okolností, které zdaleka nejsou jednoduché. Mnozí z nás také zjistili, že vztahy, které k těmto oblastem sebe sama máme a typické postupy a strategie, které máme k dispozici na překlenutí těžkých časů, hrají důležitou roli v tom, jak efektivně jsme schopni se vyznat v potížích s vysazováním. Většině těch, kteří se o vysazování snažili, pomohlo ke zmírnění intenzity potíží prohloubení a posilování těchto praktik a strategií. Nabytím hlubšího povědomí o tom, jak „koexistujete“ s vlastními emocionálními, duševními a fyzickými zkušenostmi, jak řešíte problémy a jak jste schopni rozvíjet nové přístupy ještě před zahájením vysazování, vám pravděpodobně pomůže lépe zvládnout jakékoli překážky, které by před vámi mohly ležet.

Cvičení: Jak v životě zvládám hluboké a obtížné výzvy?

Připravte si zápisník a pero k sepsání jakýchkoli konkrétních emocí, myšlenek či postřehů, které vás při zkoumání otázek při tomto cvičení napadnou. Klidně si запиšte detailní odpovědi, anebo si jen chvíli poseďte nad tím, co vám vyvstane na mysli.

1. Jak moc jsem v kontaktu se zprávami, které mi každý den tělo může vysílat, jako je hlad, plnost, únava, napětí, nebo neklid? Jak často a jak dobře poslouchám a reaguji na tyto pocity?
2. Jak často trávím čas potichu o samotě, aniž bych se zabýval myšlenkami na něco konkrétního nebo na děláni něčeho konkrétního? Když jsem sám, jaký je to pocit být jenom „ve své kůži“? Je snadné nebo obtížné, pohodlné nebo nepříjemné být jen „ve svém těle“ a „sami se sebou“?
3. Když prožívám fyzickou bolest, jak se k ní vztahuji a jak obvykle reaguji? Snažím se, aby zmizela? Pokud ano, jak? Mám nějaké praktiky, které mi pomáhají cítit se v bolestech přijatelněji? Pokud ano, co to je? Věřím, že mi psychiatrické léky pomáhají nějakým způsobem ovládat fyzickou bolest? Pokud ano, co může znamenat, když se jich zbavím?

4. Soustředte se teď víc na mysl než na tělo... Jaké emoce nebo mentální prožitky mi připadají nejobtížnější, nepříjemné nebo bolestivé? Co u těchto konkrétních zkušeností způsobuje, že je tak těžce prožívám? Jak na tyto zážitky reaguji a co dělám? Jaké strategie mi pomáhají „být s“ nebo „překonat“ těžké duševní a emocionální časy? Mají léky, které užívám, nějaké dopady, ať už pozitivní nebo negativní, na mé psychické a emocionální potíže? Pokud ano, co může znamenat, když se rozhodnu je vysadit?
5. Mám rutiny, praktiky nebo rituály, kterým se pravidelně věnuji speciálně proto, abych se pokusil prohloubit svoji celkovou pohodu nebo celkové povědomí o sobě? (Příkladem může být praktikování náboženské víry nebo duchovní tradice, tvorba umění, hraní hudby, tanec, intimní rozhovor s blízkými přáteli, cvičení jógy, meditace, cvičení vnímání (mindfulness), nebo práce s dechem.)
6. Po přemýšlení a psaní si uvědomte, jak se cítíte. Znovu si přečtete všechny poznámky, které jste si napsali, anebo si je zapište teď, pokud jste inspirováni a ještě jste je nezapsali. Pokud ve vás tyto otázky vyvolaly pocity, že máte potíže se zvládáním obtížných duševních, emocionálních nebo fyzických prožitků, mohlo by pro vás být užitečné vyzkoušet si následující cvičení.

Cvičení: Vytvořte si seznam vašich strategií

1. Ve vašem zápisníku vytvořte tři sloupce. (Nejllepší je otočit zápisník na šířku, aby měly sloupce prostor na celou šířku stránky.) Do levého sloupce zkopírujte níže uvedený seznam a mezi jednotlivými tematickými oblastmi na seznamu ponechejte prázdné místo. Pak nazvěte druhý nebo střední sloupec *Výzvy* a vedle každé tematické oblasti napište podrobnosti o všech obtížných překážkách, na které jste narazili.

Fyzické/Somatické

- Fyzická bolest/nepohodlí:
- Fyzická nemoc/fyzický stres:
- Nespavost/problémy se spánkem:
- Fyzické napětí/neklid:
- Únava:
- Jiné zásadní potíže:

Duševní/Emocionální

- Úzkost:
- Zoufalství/smutek:
- Sebevražedné myšlenky nebo pocity:
- Vztek/hněv:
- Panika/strach:
- Jiné zásadní potíže:

2. Nyní nazvěte pravý sloupec *Strategie*, a napište všechny strategie ke zvládání potíží, které v současné době používáte, v minulosti jste používali a máte pocit, že byste je mohli použít znovu, nebo o kterých jste slyšeli a máte pocit, že by pro vás mohly fungovat při zvládání výzev ve vašem seznamu. Pokud existují konkrétní překážky, u nichž vás nenapadnou žádné možné strategie, nechte je prostě prázdné.
3. Až skončíte, přečtete si, co jste napsali a uvědomte si jakékoli další myšlenky či pocity, které se objeví. Až budete připraveni, přesuňte se do sekce **Reflexe**.

Reflexe: Cesta zpět k bytí se sebou samými

Doufejme, že v době, kdy tato cvičení dokončíte, máte jak lepší pocit ohledně překážek, kterým čelíte, když zakoušíte náročné fyzické nebo psychické/emocionální zkušenosti, tak lepší pocit ohledně některých dovedností, které jste již vyvinuli pro jejich zvládnutí. Je to důležité a posilující pro znalost sebe sama!

Při vysazování psychiatrického léku mnozí z nás zjistili, že pomalé odpoutání se od našich léků pro nás znamenalo postupné znovupropojení a dokonce znovuobjevení naší emocionální, psychické a fyzické bytosti, včetně těch bolestných a obtížnějších aspektů. Není to překvapivé. Vždyť problémy, které jsou spojeny s náročnými vnitřními zkušenostmi, jsou často jádrem toho, proč jsme právě začali léky brát. Vysazovací cesta je tedy příležitostí „odučit“ se vzorcům chování unikání od bolesti, na kterých jsme možná postupem času stále závislejší, a znovu se naučit techniku „být s tím vším“ sami v přítomnosti. Jakkoli to v určitých chvílích může být nepohodlné, nepoznané či obtížné.

Možná, že vaše cesta, ať už se nakonec rozhodnete snížit nebo úplně vysadit, bude hladkou plavbou. Nebo budete možná cestou přelézat kopečky nebo dokonce zdolávat obří hory. Ať už to dopadne jakkoliv, mnozí z nás zjistili, že jsme se v kontaktu s temnotou, potížemi a bolestmi, které se psychicky, emocionálně, fyzicky a dokonce i duchovně během vysazování objevily, začali hlouběji seznamovat se svým autentickým já. Těm z nás, kteří jsme žili s psychiatrickými léky mnoho let, zdolávání těžkých časů vlastně pomohlo zjistit, kým jsme původně autenticky byli. A nejen to, ale i rozvíjení praxe „bytí s“ bolestí a temnotou nám skutečně umožnilo cítit se svobodněji a silněji v průběhu vysazování. Hodně té svobody vzešlo z toho, že jsme se zbavili strachu z bojů, posílili důvěru ve schopnosti našich těl léčit se a ve vlastní schopnosti čelit tváří v tvář překážkám.

Pokud jste si při zkoumání otázek uvědomili, že vás, než se pustíte do svého klání, zajímají různé a nové způsoby, jak „být s“, nebo pokud si při práci s cvičením uvědomíte, že existují oblasti, kde vám chybí strategie zvládnání, vybízíme vás, abyste strávili nějaký čas u **Přílohy | Článek 16 - Časté symptomy při vysazování, tipy na péči o sebe a úzdravu**, kde můžete prozkoumat možné symptomy při vysazování a užitečné nápady z komunity, jak s nimi bojovat.

Pokud máte pocit, že už máte vše, co potřebujete, abyste mohli být na vysazovací cestě sami sebou, klidně se posuňte na další krok.



Krok 9 – Nastal pro mne ten správný čas pro vysazování?



Proč je tento krok důležitý

V *Části 2 Průvodce-Společníka* vysazováním budeme zkoumat základy toho, jak lidé v komunitě pro vysazování psychiatrických léků plánují, nastavují a pouštějí se do co možná nejbezpečnější cesty. Přesuneme se z průzkumné, subjektivní povahy přípravné práce s otevřeným koncem do oblasti technické. Před námi leží značné množství vědeckých a farmakologických informací. Dozvíte se více o tempu vysazování, programech a metodách, které lidé v komunitě používají, a o různých dovednostech, výpočtech a technikách, které považují za nezbytné.

Vzhledem k tomu, že zvažujete možnost přechodu do *Části 2*, je vhodná doba vyhodnotit a ubezpečit se, že se cítíte připraveni začít s těmito kroky.

Znovuzhodnocení některých klíčových rizik

Pokud jste došli až sem, pravděpodobně jste se propracovali celou přípravnou částí Průvodce-Společníka a zřejmě už máte jasno, zda chcete omezovat psychiatrické léky nebo je úplně vysadit a víte, jak dobře jste připraveni s tím začít.

Přesto by vám možná ještě pomohlo zvážit níže uvedený seznam okolností, které lidé v komunitě pro vysazování léků označili pro začátek cesty za nejproblematictější nebo nejrizikovější. Pokud uznáte, že se nacházíte v některé z těchto situací, pak zvažte, zda se nevrátíte k přezkoumání konkrétního přípravného kroku, kde byla tato otázka zkoumána, abyste zjistili, zda existuje ještě něco, co můžete udělat pro snížení rizik.

Na základě mnoha zpráv lidí z komunity patří k **nejrizikovějším okolnostem**, za nichž je možné začít vysazovat psychiatrický lék:

- Destabilizace centrálního nervového systému způsobená snížením/vysazením dávek, předchozí pokusy o snížení nebo vysazení psychiatrických léků, přechod z jednoho psychiatrického léku na jiný nebo nepravidelné užívání psychiatrického léku, na kterém si tělo vypěstovalo fyzickou závislost. Viz **Přílohy | Článek 15 - Důležitost stabilizace narušeného centrálního nervového systému před začátkem vysazování psychiatrického léku.**
- Soustavný boj s alkoholem a nelegálními drogami
Viz **Přílohy | Článek 6 - Možná rizika užívání rekreačních drog.**

- Všeobecně slabé zdraví v souvislosti se stravováním, které neodpovídá potřebám těla, nebo přítomnost fyzického onemocnění
Viz **Přílohy | Článek 7 - Role výživy v optimalizaci údravy během vysazování psychiatrických léků**
- Problematické a nedořešené záležitosti v oblasti metabolismu související s genetikou
Viz **Přílohy | Článek 4 - Metabolismus léčiv, interakce látek a genetika**
- Přetrvávající problémy se spánkem
Viz **Přílohy | Článek 16 - Časté symptomy při vysazování, tipy na péči o sebe a údravu** (oddíl Spánek)
- Nedostatek podpory nebo aktivní odmítání vašeho rozhodnutí snižovat příbuznými a přáteli.
Viz **Přílohy | Článek 10 - Podpora na cestě vysazování psychiatrických léků a Článek 11 - Je podpůrná síť užitečná?**
- Napjatý nebo problematický vztah s předepisujícím lékařem, zvláště s tím, který se podílel na vaší předchozí nucené hospitalizaci
Viz **Přílohy | Článek 12 - Udržování funkčního vztahu s předepisujícím lékařem**
- Nedávné zásadní životní změny jako je rozvod, ztráta nebo stěhování
- Intenzivní stres v práci nebo doma, který je nezvládnutelný, aniž byste začali snižovat
Viz **Přílohy | Článek 17 - Odpovědnosti, úkoly a možná řešení**

Hodnocení a rozhodování

Jak se tedy má člověk nakonec rozhodnout, zda je ten pravý čas začít snižovat? Jedná se o velmi důležité, intimní a osobní rozhodnutí, které bude pro každého jedinečné a založené na jeho životních okolnostech. Pokud jste prošli celou ***Přípravou Průvodce-Společníka*** a cítíte velmi, velmi silně, že nyní je nebo není ten pravý čas, abyste začali snižovat, pak se zdá, že už máte správnou odpověď. Avšak podle zkušeností mnoha z nás v komunitě pro vysazování léků je velmi vzácné, že se někdo cítí 100% jistý a přesvědčený o tom či onom směru.

Mnoho lidí čelících rozhodnutí zda dál užívat nebo se snažit vysadit psychiatrickou medikaci se cítí nejistě a nerozhodně. Pokud stále zápasíte s otázkami, nevyřešenými záležitostmi, strachy či obavami, jste ve skutečnosti přesně tam, kde být máte. Koneckonců rozhodnutí vysazovat silné psychoaktivní léky, které byly po významnou dobu součástí vašeho těla a života je velká věc! Buďte k sobě laskaví a dovozte si jakékoli pocity.

Zde jsou nějaké příklady toho, co si počínali jiní lidé se svými nejistotami:

Vrátí se k varovným signálům nebo nevyřešeným otázkám, který se objevily během jejich přípravy na snižování.

Nejistoty ohledně snižování jsou obvykle nějakým způsobem vázány na naše přesvědčení, životní okolnosti, vztahy, stresory, zdraví atd. V důsledku toho je pro mnoho lidí užitečné se znovu vrátit k problémům, které jsou popsány v ***Přípravě***, a identifikovat, kde jsou ony varovné signály. A pak zkusit tyto problémy znovu zpracovat a hledat lepší způsoby řešení.

Někteří vyhledají jiné lidi, kteří prošli vysazováním psychiatrických léků.

Mnoho lidí shledalo velmi užitečným prozkoumat nápady, obavy a zkušenosti lidí, kteří tím prošli.

Pokusí se vyvinout praktická řešení pro konkrétní záležitosti.

Některé lidi sužuje jedna velká konkrétní obava, pro kterou potřebují vyvinout praktické řešení, které se dotýká jejich jedinečných okolností.

Uvědomí si, že snižování nemusí nutně znamenat 100% buď/anebo, proti/pro.

Emoce, které sídlí v jádru našeho vztahu k psychiatrickým lékům a naše pocity ohledně jejich vysazení, jsou silné a přesvědčivé. Někdy natolik, že nás zatlačí do pozice, kdy máme pocit, že rozhodnutí ohledně vysazení léků musí být černobílé. Mnoho lidí se například cítí při myšlence na vysazení velmi vyděšeně, ale v ten samý okamžik vášnivě chtějí vysadit. A dávají si jen dvě možnosti: užívat už napořád nebo celou medikaci okamžitě nyní vysadit. Ale mezitím je celá škála šedé.

Někteří lidé se rozhodnou snižovat, ale namísto aby začali hned, plánují to až za 6 měsíců nebo za rok, aby se na to mohli více soustředit a připravit. Jiní si vyzkoušejí snižovat po dobu jednoho měsíce jako pokus, aby zjistili, jak se budou cítit. A teprve poté se rozhodnou, zda budou další měsíc pokračovat nebo ne. Další zkusí snižování co možná nejpomalejším způsobem, jak např. polovinu 1% současné dávky za měsíc, protože jim to takto nejlépe vyhovuje. Pro jiné není úplné vysazení medikace správné, ale rozhodnou se, že existuje optimálnější dávka, které chtějí dosáhnout. Určitým způsobem mnozí z nás cítí, že jistá dávka nejistoty je vlastně výhodou pro maximální bezpečnost snižování. Nejistota způsobuje, že pravděpodobně pozorněji nasloucháte průběžným zprávám vašeho nitra a těla a také vás činí ochotnějšími se jim přizpůsobovat.

Jako poslední poznámku je třeba uvést, že může být užitečné mít na paměti, že dobrá příprava na snížení nebo vysazení psychiatrického léku není nikdy ukončena. Doufáme, že práce, kterou jste odvedli na ***Přípravné části***, vám pomůže se lépe vyznat ve vašem vnitřním kompasu ženoucím vás vpřed a k té co možná nejbezpečnější cestě, ať už si vyberete jakýkoli směr.



Krok 10 – Informujte se o svém psychiatrickém léku



Proč je tento krok důležitý

Pochopení účinku vašeho léku a jeho chemického složení může být tou nejdůležitější složkou co možná nejbezpečnějšího vysazování.

Zorientujte se

V průběhu let, kdy jsme užívali a vysazovali psychiatrické léky, si mnozí z nás z komunity uvědomili, že přesně nerozumíme tomu, jaké léky užíváme, jak ovlivňují naše mozky a těla, a k čemu by tyto účinky mohly vést, kdybychom se někdy pokusili léky vysadit. Někteří z nás na to přišli poté, co narazili na knihy nebo články o psychofarmakách, jiní se poučili od přátel, kteří si udělali vlastní průzkum. A mnozí na to přišli bolestivým způsobem. Zjistili jsme, jaká poškození nebo újmy léky způsobují, aniž bychom si kdy předtím něco takového dokázali představit.

Jasně vyšlo najevo, že *snaha o vysazení psychiatrického léku bez základní znalosti jeho biochemických vlastností může být činnost vysoce riziková a dokonce nebezpečná.*

Nemůžeme to zdůraznit dostatečně: **Z bezpečnostních a zdravotních důvodů je pro vás, vašeho předepisujícího lékaře a vašeho lékárníka velmi důležité, abyste byli mimořádně dobře informováni o všech psychiatrických lécích, o jejichž snížení či vysazení uvažujete. Klíčové jsou účinky a vedlejší účinky léků, jejich potenciální interakce s jinými předepsanými, nepředepsanými a rekreačními látkami, změna léků a jejich skladování. Přičemž jsou tyto aspekty jedinečné pro každou formu a dávkování léků.**

Navíc ze zkušeností lidí ze svépomocné komunity a mnoha našich přátel v širší komunitě pro vysazování jasně vyplynulo, že se musíme spoléhat především sami na sebe.

Je stále jasnější, že mnohé z běžně dostupných a propagovaných informačních zdrojů o psychiatrických lécích zaměřených na spotřebitele i lékaře bohužel nelze považovat za nepoplatné, objektivní, nezávislé, plně informující nebo zcela spolehlivé.

Viz **Přílohy | Článek 9 - Výzkum psychiatrických léků a uvádění na trh.**

Poučení o našich vlastních lécích jsme museli převzít na svá vlastní bedra. A jako poučené osoby pak posunout vztah s předepisujícími lékaři a lékárníky na vyšší úroveň, na které již nevystupují jako autority, *kteří nám zatajují elitní informace*, ale spíše jako spolupracující partneři, kteří jdou touto cestou poznávání s námi.

Tento krok v **Části 2 - Snižování** je koncipován tak, aby vám pomohl začít s touto důležitou prací. Poskytuje úvodní informace a pokyny, které vám pomohou se lépe informovat, zda nebo jak vyjdete z psychiatrických léků. A upozorňujeme: I kdybyste měli v plánu omezit se pouze na jeden z několika léků, které případně užíváte, je důležité prozkoumat všechny užívané léky. Je to proto, že mezi nimi mohou existovat důležité, potenciálně nebezpečné vazby. (Více informací viz **Krok 12.**)

Shromažďte klíčové dokumenty

1. Identifikujte celý název léku (léků)
Vezměte si dózu s lékem a celý obal léku včetně příbalového letáku, a to od všech psychiatrických léků, které právě užíváte. Zapište si oficiální název každého léku včetně obchodní značky, obecného názvu a případně doplňujícího názvu, jako jsou zkratky nebo formulační popisy (např. „Adderall XR“ nebo „Depakote – divalproex Sodium Delayed-release Tablets“). Ujistěte se, že jste toto jméno zaznamenali zcela a přesně – je to „klíč“ k tomu, abyste se o svém léku (lécích) dozvěděli více. Máte-li jakékoli pochybnosti, zeptejte se svého lékárníka. Pro získání ostatních informací popsanych v tomto kroku použijte plný název léku. Pokud je váš léčebný přípravek generický, může být rovněž užitečné identifikovat balírný a/nebo výrobce uvedený na obalu.
2. Podívejte se na internetu na stránky Státního ústavu pro kontrolu léčiv (SUKL)
Otevřete si <http://www.sukl.cz/> a v odkazu Databáze léků si vyhledejte svůj lék/y. Databáze vám v případě, že je lék schválený vyhledá detailní informace ve formátu .pdf, který si můžete stáhnout a vytisknout. (Viz **Přílohy | Článek 18 - Informace o schválených lécích spojené s jejich vysazováním.**)
3. Pořídte si kopii příbalového letáku
Nejdůležitějšími dokumenty jsou příbalové letáky schválené SÚKL pro všechny psychiatrické léky, které užíváte, bez ohledu na to, které z nich plánujete vysadit.
4. Pečlivě si přečtete Příznaky z vysazení pozorované po přerušení léčby
Prozkoumejte pečlivě v textu o léku staženém/vytištěném na počítači dle bodu 1 a v příbalovém letáku dle bodu 2 informace o Příznacích z vysazení pozorovaných po přerušení léčby vašim lékem/léky.
5. Pořídte si vlastní záznamy o léku/lécích, které užíváte
Vezměte si list papíru nebo několik listů, dle vaší potřeby, a zapište si veškeré informace o užívaném léku/lécích, které získáte z různých zdrojů, abyste je měli sepsané pohromadě. Není však absolutně nutné dělat to všechno najednou; důležité je mít tyto dokumenty po ruce a začít se více seznamovat s informacemi ve svých příbalových letácích, pokud jste je předtím nečetli. V pozdějších krocích tohoto Průvodce-Společníka vás budeme směřovat zpět k příbalovým letákům a vašim vlastním záznamům o lécích.

Reflexe: Pocity na základě sebeedukace

Jestliže jste si informace a svůj příbalový leták přečetli již dávno, pak vám tyto poznatky dobře poslouží k posunu kupředu ve vysazování. Pokud jste ale tuto informaci vyhledali poprvé, je velká šance, že pociťujete nové strachy nebo napětí. Možná jste naštvaní a dumáte, proč jste tyto informace nezjišťovali před zahájením užívání léků. Možná máte pocit zrady. Proč se s vámi předepisující lékař o tyto informace předem nepodělil? Většina z nás z komunity se v tomto stavu nacházela. Může to opravdu chvíli trvat, než zpracujete složité a hluboké emoce, které se objevují, když zjišťujeme věci o lécích, které po delší dobu přijímáme do těla. Může to vyvolat mnoho silných emocí. Co činíte nyní, je však jiné. Rozhodujete se postupovat vpřed, do budoucnosti, ve které je nespočet příležitostí, jak znovu převzít své tělo, mysl a život do svých rukou.

Krok 11 – Zjistěte, zda je váš lék relativně „přátelský“ k vysazování



Proč je tento krok důležitý

Snižování psychiatrického léku co možná nejbezpečněji často vyžaduje změnu jeho původní formy. To proto aby člověk mohl lépe kontrolovat užívané množství léku, mohl dávku pomalu snižovat a předejít tak nepříjemným abstinenčním příznakům. Formy u některých léků však nelze bezpečně měnit. U jiných je zase možné použít jen určité metody snižování a vyžadují speciální zacházení. Další formy jsou naopak optimální a umožňují člověku úplnou kontrolu a přesnost nad dávkováním.

Zorientujte se

Některé formy psychiatrických léků nelze bezpečně rovnoměrně rozložit do tekuté formy, rozdrtit ani rozdělit. Je nezbytné, abyste zjistili, zda je váš lék jedním z nich. Důležité je také vědět se o všech různých formách, ve kterých je váš lék k dispozici, abyste mohli posoudit, která forma by mohla být pro vaše snižování nejvhodnější. Tento krok vám pomůže určit, zda je nebo není váš lék ve formě a složení, které jsou pro snižování bezpečné. A nabídne možnosti, co můžete udělat, pokud zjistíte, že váš lék takový rozhodně není.

Všechny metody, které jsou v současné době úspěšně používány ve svépomocné komunitě pro vysazování, jsou rozebrány v **Kroku 15** a podrobněji popsány v **Kroku 16**, **Kroku 17** a **Kroku 18**. Po zjištění, jak relativně „přátelský ke snižování“ váš lék je nebo není, vám může být užitečné prozkoumat **metody snižování** ještě předtím, než se rozhodnete měnit formu léku.

Zjistěte, jak moc je váš lék přátelský ke snižování

Ujistěte se, že máte všechny informace o vašem léku a postupujte podle níže uvedených kroků:

Pokud užíváte tabletu nebo kapsli, začněte níže u bodu 1.

Pokud užíváte perorální tekutinu, začněte níže u bodu 2.

Pokud užíváte lék injekčně, začněte níže u bodu 3.

1 (a). Je možné, že užíváte tabletu nebo kapsli s modifikovaným uvolňováním?

Léky „s okamžitým uvolňováním“ (IR) nebo „s pravidelným uvolňováním“ fungují „okamžitě“ po vstupu do těla. Naopak existuje mnoho různých tablet a kapslí s upraveným uvolňováním (včetně například „zpožděného uvolňování“ a „prodlouženého uvolňování“), které přísně regulují, kdy a jak se uvolňují jejich aktivní složky do těla.

Pokud je před užitím tableta s upraveným uvolňováním poškozena nebo pokud dojde ke změně v počtu kuliček či „minitabliet“ v kapsli s upraveným uvolňováním, je technologie uvolňování poškozena. To může částečně vést k fyzickému poškození, protože množství uvolňovaného aktivního léku do krevního řečiště se stává nepředvídatelným a potenciálně nebezpečným. Pokud užíváte takovou formu a chcete snižovat, nezuřujte! Máte možnosti. Pokračujte ve čtení a naučte se, jak zjistit, zda užíváte lék s modifikovaným (upraveným) uvolňováním. A pokud ano, jaké jsou vaše možnosti.

Při zjišťování, zda se jedná o lék s upraveným uvolňováním, prozkoumejte celé jméno svého léku. Pokud užíváte lék se zpožděným uvolňováním, prodlouženým uvolňováním nebo jakýkoli jiný druh léku s modifikovaným uvolňováním, měli byste jako součást názvu léku vidět jednu z následujících vět nebo dvoupísmenných zkratk:

- DR (delayed-release/odložené uvolňování)
- CD (controlled-delivery/řízené působení)
- CR (controlled-release/řízené uvolňování)
- DA (delayed-action/odložená účinnost)
- ER (extended-release/prodloužená účinnost)
- LA (long-acting/dlouhodobá účinnost)
- MR (modified-release/modifikované uvolňování)
- PA (prolonged-action/prodloužená účinnost)
- SA (sustained-action/trvalá účinnost)
- SR (sustained-release/trvalé uvolňování)
- XR (extended-release/prodloužené uvolňování)
- XL (extended-release/ prodloužené uvolňování)

Jestliže název vašeho léku obsahuje některou z výše uvedených frází nebo zkratk, zcela jistě užíváte lék s (upraveným) modifikovaným uvolňováním. Pokračujte ve čtení **bodu 1(b)** nebo **1(c)**.

Pokud jste zjistili, že určitě neužíváte lék s modifikovaným uvolňováním, přejděte níže k **bodu 4** nebo do sekce **Reflexe**. Jestliže máte z nějakého důvodu pochybnosti, spojte se s lékárníkem a ověřte si, zda má forma vašeho léku okamžitý účinek. Je to jednoduchý dotaz a nebudete pak mít obavu o své bezpečí.

1 (b). Užíváte KAPSLI s modifikovaným uvolňováním?

Pokud užíváte kapsli s modifikovaným uvolňováním, otevřete ji a zkontrolujte, zda obsahuje kuličky, pelety, „čipsy“ nebo minitablietky. Lidé z komunity hovoří o různých množstvích a formách v kapslích, od 40 do více než 300 malých kuliček, pelet nebo „čipsů“ a něco mezi 3-12 „minitablietami“.



Pokud užíváte kapsli s modifikovaným uvolňováním, která obsahuje minitablietky, není možné vzhledem k malému obsahu léku uvnitř každé minitabliety tento konkrétní lék bezpečně snižovat. Lidé, kteří chtějí tuto formu léku snižovat, se mohou pokusit najít výrobce, který vyrábí tento typ kapsle s malými kuličkami/peletami namísto minitabliet.

Přechod na značkový lék vyžaduje, aby předepisující lékař změnil předpis. Přechod na jiného generického výrobce vyžaduje jen, aby lékárník změnil objednávku. Lidé v komunitě uvádějí, že může být komplikované zjistit, kteří výrobci vyrábějí toboleky bez minitablen. Může to vyžadovat, aby lékárník kontaktoval výrobce a konkrétně se zeptal, zda vyrábějí kuličkovou verzi. Lidé z komunity si často v takové situaci hledali a zjišťovali sami, zda existují jiné formy jejich léku, které jsou „přátelštější ke snižování“. Vysvětlení, jak na to, najdete níže v **bodě 4**.

1 (c). Užíváte nějaký lék s modifikovaným uvolňováním ve formě TABLETY?

Z v úvodu popsaných důvodů není bezpečné měnit formu jakýchkoli tablet s modifikovaným uvolňováním. V komunitě je obecně považováno za příliš riskantní pokusit se snižovat tablety s modifikovaným uvolňováním. SÚKL pro „vzácné případy“ schválil určité tablety s modifikovaným uvolňováním, které lze rozdělit na menší dávky podél rýhované čáry na tabletě, a tyto informace zahrnul do jejich příbalového létáku. Dělení tablet však neumožňuje přesnou kontrolu za účelem snižování. A obecně může být distribuce aktivního léčiva v tabletách nekonzistentní. Snižování takového léku je riskantní a nespolehlivé. Pokud se lidé, kteří užívají tablety s modifikovaným uvolňováním, rozhodnou snižovat, mohou hledat jiné formy a složení svého léku, které jsou „přátelštější ke snižování“. Vysvětlení, jak na to, najdete níže v **bodě 4**.

2. Užíváte lék ústně v tekuté formě?

Snižování léku ve formě ústní tekutiny umožňuje větší přesnost a kontrolu nad množstvím léku. Pro mnoho lidí v komunitě pro vysazování je snadné si vyrobit vlastní tekuté směsi doma. Jiní upřednostňují využití stávající kapalné formy přímo od výrobce a cítí se pohodlněji při vědomí, že jejich tekutina byla vyrobena profesionálně. **Krok 15** tohoto Průvodce-Společníka popisuje výhody a nevýhody. Lidé užívající ústní tekutiny, kteří přesto chtějí pro snižování použít jinou metodu nezahrnující práci s tekutinou, mohou hledat jiné formy svého léku, které jsou také relativně „přátelské ke snižování“. Vysvětlení, jak na to, najdete níže v **bodě 4**.

3. Užíváte psychiatrický lék injekčně?

Užívání psychiatrického léku pomocí injekce představuje pro snižování problém. Lidé nemohou postupně snižovat injekční formu psychiatrického léčiva sami doma, protože se vši pravděpodobností nemají kontrolu nad dávkami. Kromě toho úpravy injekčních léků vyžadují lékařské dovednosti a mají nastaveny vysoké lékařské standardy na dodržování sterility a bezpečnosti.

Byli jste medikováni k užívání psychiatrického léku v injekční formě proti vaší vůli?

Lidé, kteří musí užívat psychiatrické léky na základě soudního příkazu, se nemohou sami svobodně rozhodovat pro snižování. To nejlepší, v co mohou nedobrovolně léčení lidé obvykle doufat, je vytvoření dobrého vztahu s jejich předepisujícím lékařem a usilování o změnu jejich právního postavení. Poté mohou hledat jiné formy svého léku, které jsou „přátelštější ke snižování“ a požádat o změnu. Pro vysvětlení, jak najít jiné formy léku, přejděte na **bod 4** níže.

Užíváte psychiatrický lék v injekční formě dobrovolně?

Lidé, kteří dobrovolně užívají injekční formu psychiatrického léčiva a chtějí snižovat, mají dvě možnosti. Mohou mluvit s předepisujícím lékařem o postupném pomalém snižování množství aktivního léčiva v každé injekci. Nebo mohou mluvit s předepisujícím lékařem o přechodu na jinou formu svého léku, z níž bude možné snižovat. Pro vysvětlení, jak najít jiné formy léku, které jsou „přátelštější ke snižování“, přejděte na **bod 4** níže.

4. Jak najít jiné dostupné formy psychiatrického léku?

Pokud užíváte lék ve formě, která není právě „přátelská“ k vysazování, a přesto chcete vysazovat nebo z nějakého důvodu přejít na jinou formu, je důležité zjistit, co je k dispozici. Na vaši žádost by měl mít odpověď běžný lékárník.

Obecně platí, že léky, které mají být užívány perorálně a které mají okamžité nebo pravidelné uvolňování (tj. např.: ve sloupci „Forma léku“ na webu Státního ústavu pro kontrolu léčiv není uvedeno, že se jedná o nějaký typ modifikovaného uvolňování), bývají obvykle pro snižování nejužitečnější. Pokud uvažujete o změně formy vašeho léku, prosím, přejděte k **bodu 5** níže. Pokud nemůžete žádnou formu vašeho léku s okamžitým uvolňováním objevit, přejděte k **bodu 6** níže.

5. Důležité tipy lidí z komunity o změně léku s modifikovaným uvolňováním na lék s okamžitým uvolňováním

Pokud přemýšlíte o změně vašeho současného léku na formu přátelštější ke snižování, je důležité tento proces dobře ošetřit. Zde je pár tipů ohledně tohoto procesu od lidí ze svépomocné komunity.

- I bez změny výše dávky může přechod od jednoho výrobce, formy nebo složení léku na jiný způsobit významné a potenciálně problematické změny emočního, duševního a fyzického stavu člověka, na které je třeba si zvyknout. V **Kroku 12** je více informací o běžně se vyskytujících variacích množství účinného léčiva, které mohou být přítomny v různých verzích stejného léku. Obecně platí, že člověk by měl tento druh změny provést pouze tehdy, je-li plně připraven, a před začátkem snižování by měl věnovat určitý čas své stabilizaci.
- Přečtěte si příbalový leták, abyste se dozvěděli o všech důležitých rozdílech, jak tělo absorbuje verze léku s modifikovaným a okamžitým uvolněním, a zjistěte účinky, které by změna mohla způsobit. Například verze léčiva s okamžitým uvolňováním může dosáhnout maximálních koncentrací v krevním oběhu o hodiny dříve než verze s prodlouženým uvolňováním.
- Poradte se s kompetentním lékárníkem a předepisujícím lékařem a zjistěte, jaký bude optimální dávkovací rozvrh po přechodu z modifikovaného na okamžité uvolnění. Například mnoho lidí, kteří užívali formu s modifikovaným uvolňováním jednou denně, zjistí, že když přešli na formu s okamžitým uvolňováním, musí lék užívat dvakrát denně, aby udrželi hladinu svého léku v krvi v souladu s tím, co měli dříve.

6. Co když nemohu najít žádnou formu svého léku přátelskou ke snižování?

Někdy dochází k případu, že určitý lék splňuje obě kritéria, která podle lidí ze svépomocné komunity činí snižování nemožným: lék je ve formě s modifikovaným uvolňováním a neexistuje alternativa s okamžitým uvolňováním.

Lidé v této situaci, kteří i přesto chtějí snižovat, mají dvě možnosti:

- Mohou požádat lékárníka, jestli by mohl přetvořit jejich lék do formy menších dávek, které by mohly být snižovány. Více o možnosti manipulovat/přetvářet léky ve specializovaných lékárnách uvádíme v **Kroku 15**.
- Mohou problém diskutovat s kompetentním lékárníkem a předepisujícím lékařem a požádat je o “přemostění” výstupu z jejich současného léku a přechodu na jiný lék s okamžitým uvolňováním, který má co nejpodobnější chemické složení. Například desvenlafaxin je aktivní metabolit venlafaxinu a paliperidone je aktivní metabolit risperidonu. Někteří lidé byli úspěšní v “přemostění” z desvenlafaxinu na venlafaxin nebo z paliperidonu na risperidon a teprve pak začali snižovat. Je zásadní takovou změnu konzultovat s kompetentním lékárníkem a předepisujícím lékařem, neboť ten musí napsat nový předpis.

Reflexe: Změnit nebo nezměnit

Pokud užíváte lék s okamžitým uvolňováním a chcete snižovat, dobrou zprávou je, že je váš lék relativně „přátelský ke snižování“. Budete mít k dispozici řadu metod, ze kterých si můžete vybrat. Na druhou stranu, pokud víte, že pro snižování budete muset provést změny v léku, je důležité si uvědomit, co změny budou znamenat a jaké ve vás vyvolávají pocity. Pokud jste zaskočení a představa, co budete muset podniknout, vás děsí, zhluboka se nadechněte a uvědomte si, že mnoho lidí se ocitlo v podobné situaci a našli východisko. Vzpomeňte si na práci, kterou jste odvedli během **Přípravy** v sekci o vztazích ke svému předepisujícímu lékaři a lékárníkovi. Jaké kroky můžete podniknout, abyste se co nejlépe vyrovnali s tím, že potřebujete přechod na přátelštější formu léku? Možná budete pokračovat s vaším současným předepisujícím lékařem nebo lékárníkem, možná je čas najít nové.

Krok 12 – Interakce, reakce a citlivost



Proč je tento krok důležitý

Léky na předpis, bez předpisu, rekreační drogy, hormony a dokonce i bylinky a doplňky mohou při společném užívání působit silně a potenciálně nebezpečně. A v některých případech, vzhledem k povaze interakcí vyskytujících se v těle, může snížení hladiny jedné látky v těle zvýšit hladiny látek jiných.

I pouhé přechody mezi různými značkami a verzemi stejných léků mohou způsobit narušení díky variacím, které se mohou běžně vyskytovat v množství přítomných aktivních složek.

Je životně důležité porozumět různým druhům biochemických interakcí, reakcí a citlivostí, které by se mohly potenciálně vyskytnout při snižování psychiatrického léku.

Zorientujte se

Nespočet lidí užívá více farmaceutických léků, pije alkohol a kávu, používá doplňky a bylinky. Nebo jsou vědomě či nevědomě vystaveni změnám předepisujícího lékaře či lékárníka, které provádějí mezi znečkovými a generickými verzemi léků. A nevšimnou si žádných významných problémů.

Ale jiní lidé ve svépomocné komunitě pro vysazování zjistili, že používání těchto látek nebo provádění takových změn při snižování psychiatrických léků může být obzvláště riskantní a problematické. Nejsou nijak vyjímečné případy, kdy tyto změny vedly k významnému nebo dlouhotrvajícímu poškození.

Některé důvody jsou ve výzkumu vědecky dobře zdokumentované, ale nejsou všeobecně srozumitelné široké veřejnosti. Jiné důvody jsou méně srozumitelné a více teoretické nebo spekulativní povahy.

V každém případě je důležité mít před zahájením snižování obecné pochopení možných důsledků interakcí s jinými látkami, variací v množství účinných léků a citlivosti centrálního nervového systému. Možná se to rozhodnete prodiskutovat s předepisujícím lékařem nebo kompetentním lékárníkem a požádat je o spolupráci.

Četba

Přečtěte si, prosím, následující články v sekci **Přílohy** a udělejte si do svého sešitu poznámky, co vás při čtení napadne, co budete cítit, jak budete reagovat a co budete plánovat.

Přílohy | Článek 4 - Metabolismus léčiv, interakce látek a genetika

Přílohy | Článek 6 - Možná rizika užívání rekreačních drog

Přílohy | Článek 19 - Pochopení a zmírnění rizik z proměnných hladin léčiv

Přílohy | Článek 20 - Pozor na vitamíny a minerály

Pokud nyní užíváte více než jeden psychiatrický lék a uvažujete o snižování jednoho nebo více, přečtěte si také

Přílohy | Článek 21 - Jak lidé vysazují více léků najednou

Až dočtete a napíšete si poznámky, vraťte se sem do **Reflexe**.

Reflexe: Plavba do neznáma

Pokud po přečtení článků v tomto kroku cítíte úzkost, zahlcenost nebo zmatek, uklidněte se. Je pochopitelné se takto cítit, zvláště pokud patříte k milionům lidí, kteří užívají dva nebo více psychiatrických léků současně, a chcete vymyslet, jak co nejpečlivěji a nejodpovědněji snižovat. Tato témata jsou hutná, složitá a pro mnoho lidí náročná, včetně nás! Pokud máte přítele nebo člena rodiny, který je „nadšený pro věc“, může být užitečné, když se budete snažit v problematice orientovat společně. A připomeňme si, že tím, že pátráme, ptáme se a kriticky přemýšlíme, se dobíráme lepších a hlubších informací a zvětšujeme svou šanci nabýt zpět moc nad vlastními těly a životy.

Nedá se popřít, že ti z nás, kteří jsme užívali nebo v současné době užíváme více psychiatrických léků, jsme v podstatě „lidská morčata“ žijící v obrovském nedostatku vědeckých poznatků a těžkém nedostatku seriózního výzkumu polyfarmacie. Mnoho lidí užívajících více léků se přesto některých nebo všech úspěšně zbavilo. I se všemi biologickými, chemickými, genetickými a farmakologickými složitostmi a neznámými. Zdá se, že jedním z nejdůležitějších faktorů pro úspěšnou cestu mimo svět psychiatrických léků je jednoduše kultivovat schopnost naslouchat a moudře reagovat na tělo a jeho zprávy. To je jádro a podstata tohoto Průvodce-Společníka. Nechat se vést pocitem víry ve vrozené léčitelství organismu.

Pokud se bojíte se začít více informovat o své osobní situaci, zhluboka se nadechněte a uvědomte si, že tuto cestu před vámi prošlo mnoho, mnoho obyčejných lidí. A úspěšně. Navíc, pokud vám hrozí nebezpečné interakce mezi lékem-lékem nebo lékem-enzymem, pak je nejlepší, když se co nejdříve dozvíte, co přesně znamená. Pak můžete přijmout opatření, která by mohla pomoci tato nebezpečí snížit. Naopak, pokud zjistíte, že vám v současné době takové interakce naštěstí nehrozí, pak je zásadní dělat rozhodnutí, která pomáhají zajistit, aby věci zůstaly, jak jsou.

Navrhujeme, abyste začali čtením o interakcích uvedených v příbalových letácích vašich léků a zjištěním, zda některé z vašich léků interagují s metabolizujícími enzymy ve vašem těle. V ideálním případě také komunikujte s dobře informovaným předepisujícím lékařem, můžete prozkoumat interakce či metabolické otázky spolu a přijít na to, kterým konkrétně byste případně mohli čelit vy.

Krok 13 – Tempo snižování



Proč je tento krok důležitý

Průzkum, co svépomocná komunita pro vysazování považuje za pomalé, bezpečné snižovací tempo, a jaká jsou rizika příliš rychlého snižování, je životně důležitým krokem k tomu, aby si každý mohl důkladně promyslet rozhodnutí ohledně způsobu měsíčního snižování.

Zorientujte se

Jednoznačně jste vy ta jediná osoba, která může rozhodnout, zda a jak budete snižovat. Tato volba je však smysluplná pouze tehdy, pokud se zakládá na znalosti kompletních informací o léku. Mnoho lidí ve svépomocné komunitě pro vysazování léků má pocit, že nejdůležitějším aspektem, jak se nastavit na co nejopatrnější, bodově zaměřený postup, je jít pomalu. Ale „pomalu“ znamená pro různé lidi různé věci.

Tento krok se zabývá tím, co „pomalý“ znamená v souvislosti s psychiatrickým lékem snižovaným na základě shromážděných poznatků a zkušeností lidí z komunity. A také tím, jaká jsou rizika příliš rychlého snižování.

Četba: Seznamte se s návodem na pomalé snižování psychiatrických léků a najděte si vaše tempo.

Udělejte si, prosím, nějaký čas na přečtení článku týkajícího se tempa snižování psychiatrických léků v sekci **Přílohy | Článek 22 - Najděte si své tempo.**

Reflexe: Vyberte si pro vás co možná nejbezpečnější tempo

Jestliže jste se po přečtení různých pohledů na rychlost snižování psychiatrických léků pro snižování rozhodli, pravděpodobně shledáte za velmi užitečnou ***Část 2 Průvodce-Společníka.***

V následujících krocích budeme zkoumat a diskutovat o hlavních snižovacích harmonogramech a metodách používaných ve svépomocné komunitě. Přesně popíšeme, jak lidé vypočítávají své denní snižování a mnohé další. Také probereme sdílená doporučení, jak naslouchat vzkazům těla a přizpůsobovat rychlost snižování co možná nejplynulejšímu vysazení. Může se však stát, že máte pocit, že z důvodu zdravotních nebo jiných nemáte absolutně jinou možnost než rychle vysadit. Jestliže je to váš případ, uvádíme několik tipů, které navrhnou někteří lidé ze svépomocné komunity a které by vám mohly stát za zvážení.

- Přečtěte si v plném znění příbalový leták svého léku, abyste zjistili, zda existují konkrétní varování ohledně náhlého přerušení léčby. Některé léky například varují před riziky život ohrožujících záchvatů při náhlém vysazení.
- Přečtěte si v sekci **Přílohy | Článek 4: Metabolismus léčiv, interakce látek a genetika** a vypátrejte, zda u vás hrozí podezření na nějaké nebezpečné interakce, které by se mohly během vysazování stát akutními.
- Pokud jste tak ještě z nějakého důvodu neučinili, prodiskutujte svůj snižovací plán s dobře informovaným předepisujícím lékařem.
- Propracujte se znovu **Částí 1 Průvodce-Společníka** a ujistěte se, že děláte vše pro to, abyste připravili sebe, své tělo, své podporovatele a své pracovní a životní podmínky na případné eventuality, které by mohly nastat při rychlém vysazení psychiatrického léku.

Krok 14 – Snižovací program



Proč je tento krok důležitý

Důležité rozhodnutí, **jak často** odebírat dílčí množství léku v souladu s dosažením stanoveného množství léku na konci měsíce, záleží na vašich osobních potřebách, preferencích a situaci.

Zorientujte se

Stanovení programu snižování zahrnuje rozhodnutí, **jak často** snižovat dávku (tj. měsíčně, týdně, denně) a jak každé snížení nastavit, aby splnilo konečný cíl celkového měsíčního snížení dávky.

V tomto kroku můžete zvážit **dva základní programy** používané ve svépomocné komunitě. Porovnejte klady a zápory každého z nich. Uvědomte si, že určitý program bude fungovat pouze s určitými **metodami**. V Kroku 15, bude nutné pracovat na základě rozhodnutí o výběru metody snižování, který zde učiníte a který se vám bude pro vás jevit nejlepší. Alternativně je možné se sem po zvolení metody vrátit a svůj program přehodnotit.

Existují dva základní programy, ze kterých si lidé z komunity vybírají: **Denní mikrosnižování** nebo **Sniž a čekej**. Každý má jiné klady a zápory. Předpokládejme jako hypotetický příklad, že člověk nyní denně užívá 20mg svého léku a chce tento měsíc snížit o 5%. To znamená, že cílem je během měsíce snížit množství léku o mg. Jaké jsou možnosti snižování?

Možnost 1: Denní mikrosnižování



Program spočívá v tom, že člověk provede každý den miniaturní snížení z každé denně užívané dávky.

Má-li následující měsíc 30 dní, člověk první den odebere 1/30mg z každé dávky, druhý den odebere 2/30mg z každé dávky, třetí den odebere 3/30mg z každé dávky a tak dále.

Tricátý den tak odebere celkem 1mg z dávky, kterou užíval první den v měsíci.

Což splní jeho měsíční cíl.

Možnost 2: Sniž a čekej



Jde o méně často používaný program, při němž člověk odebírá trochu větší množství ale méně často. A mezi odběry užívá stejné množství. Takže například nejjednodušší verze Sniž a čekej spočívá v tom, že člověk na začátku měsíce sníží dávku o 1mg a pak tuto dávku užívá celý měsíc. Alternativně je možné namísto **denního** mikrosnižování snižovat dávku **jednou týdně**. Člověk užije první den v měsíci dávku sníženou o $\frac{1}{4}$ mg, týden čeká a užívá tuto dávku, pak osmý den měsíce sníží o $\frac{1}{2}$ mg, týden čeká a užívá tuto dávku, pak patnáctý den měsíce sníží o $\frac{3}{4}$ mg, týden čeká a užívá tuto dávku, pak dvacátýdruhý den sníží o 1 mg a užívá tuto dávku do konce měsíce. Oběma způsoby dosáhne měsíčního cíle snížení o 1mg.

Porovnání kladů a záporů programů Denní mikrosnižování a Sniž a čekej

Představte si, že jste na vrcholu vysokého kopce a chcete sestoupit dolů na úroveň mořské hladiny. Vidíte před sebou dvě trasy.

První je schodiště z mnoha schůdků, které se několikrát klikatí a vedou kolem kopce, takže byste velmi, velmi pozvolna sestoupili k moři. Trasa je tak snadná, že se dá jít nepřetržitým, stabilním tempem.

Druhou trasou je schodiště vyrobené z mnohem menšího počtu schodů, které jdou po jedné straně kopce. Tyto schody jsou prudší a vzdáleny dále od sebe, takže byste museli z každého schodu seskočit, abyste se dostali k dalšímu, chvíli se nadechli a pak seskočili na další. Které trase byste dali přednost?

Lidé ze svépomocné komunity používají úspěšně oba programy. Někteří začnou s jedním a pokud se objeví nějaké problémy, přejdou na druhý.

Pokud váš předepisující lékař nebo lékárník podporuje vaši snahu snižovat a rozumí skutečně pomalému, zodpovědnému snižování psychiatrického léku, může být užitečné promyslet společně, který program by pro vás mohl být nejlepší. Níže jsou uvedeny další informace shromážděné lidmi z komunity s cílem pomoci vám při osobním rozhodování.

Co je nejplynulejší způsob?

Vzhledem k tomu, že změny dávek probíhají postupně, mnozí v komunitě zjistili, že Denní mikrosnižování je „plynulejší jízda“ s ne tak častými a intenzivními nepříjemnými zážitky, které se spíše dějí při větších méně častých odběrech. Ačkoli mnozí lidé s úspěchem metodu Denní mikrosnižování používali, jiní tvrdí, že tento program pro ně byl obtížný. V určitých kruzích si program Sniž a čekej vysloužil přezdívku „snížení a utrpení“.

Který program je považován za nejohleduplnější vůči centrálnímu nervovému systému?

I když neexistuje žádný formální klinický výzkum našich poznatků, který by je výslovně podporoval, mnoho lidí ze svépomocné komunity pro vysazování psychiatrických léků se domnívá, že Denní mikrosnižování je způsob, který umí „obelstít“ mozek, aby si nevšiml, že původní velikost dávkování, na kterou si zvykl, se ve skutečnosti zmenšuje. Podobně jako mozek nutně nemusí zaznamenávat velmi jemné, postupné změny teploty. Někteří se dokonce domnívají, že tím, že se vyhnou podstatnějším narušením, může centrální nervový systém zůstat „v klidu a pohodlí“ a lépe se dokáže postupně přepnout na snížené dávky.

Jaký program je z dlouhodobého hlediska nejrychlejší?

Podle poznatků lidí z komunity není z dlouhodobého hlediska ani jeden z programů nutně rychlejší. Vše záleží na tom, který přístup je pro vlastní centrální nervový systém člověka pohodlnější, aby byl člověk schopen absolvovat cestu snižování bez relativně výrazných zádrhelů.

Který z programů je složitější?

Lidé z komunity zjistili, že oba programy vyžadují nastudování a zvládnání základní matematiky, měření a/nebo chemie, aby přesně spočítali, jaké velké budou jejich odebírané dávky a aby pečlivě spočítali množství jejich léku. Krok 18 popisuje různé přístupy, které lidé používají k těmto výpočtům a úpravám. Mnoho lidí postupně zjistí, že oba přístupy se praxí usnadňují. Denní mikrosnižování však vyžaduje častější výpočty a úpravy dávek než program Sniž a čekej.

Co je lepší pro sledování výskytu a vymizení abstinčních příznaků?

Denní mikrosnižování nezahrnuje „čekací“ čas. Lidé v komunitě zjistili, že tělo může na odebrání části léku reagovat opožděně (někdy až za 2-4 týdny). Takže někteří lidé pomocí tohoto programu dosáhnou ideálního postupu, aniž by si to uvědomili. Může však být obtížné přijít na to, kdy problémy opravdu začaly a v jaké výši dávky by mělo smysl na chvíli čekat. Z tohoto důvodu dávají někteří lidé přednost programu Sniž a čekej, protože ten po určitou dobu představuje pravidelné užívání. Což umožňuje nějaký čas sledovat, zda a kdy se objevují abstinční příznaky, jak dlouho trvají a kdy vymizí. Lidé z komunity referují, že jim tento způsob pomáhá pečlivě sledovat stabilitu jejich centrální nervové soustavy, všimnout si jakýchkoli příznaků a odpovídajícím způsobem upravovat snižování. Nicméně ani jeden přístup není dokonalý, protože abstinční příznaky se mohou neočekávaně objevovat nepředvídatelnými způsoby.

Co je lepší pro ladění rychlosti snižování a nalezení „osobního modelu“ ?

Lidé, kteří snižují rychlostí vyhovující limitům jejich těla a jde jim to hladce, referují, že jejich miniaturní denní snižování dle modelu Denní mikrosnižování jim umožňuje lepší ladění rychlosti snižování např. zvětšením časového úseku, ve kterém se provádí konkrétní denní snížení za kalendářní měsíc. Například jestliže minulý měsíc z každé dávky denně snižovali 0,16mg, mohou v tomtéž tempu pokračovat následující měsíc.

Jindy ale lidé tvrdí, že jsou schopni denně mikrosnižovat celou řadu týdnů nebo dokonce měsíců, než si všimnou nových příznaků a než se objeví potřeba upravit množství, o které snižují. Na druhou stranu, lidé, kteří používají program Sniž a čekej, někdy zjistí, že je pro ně tento postup snadnější a bez problémů zaznamenávají příznaky, které se objeví po každém snížení. Mají pocit, že mohou lépe experimentovat s rychlostí a velikostí snížení. Avšak je stále nutné upozornit, že tento typ snižování může způsobovat nepříjemnější příznaky než postupné a soustavné mírné snižování v modelu Denní mikrosnižování.

Který program dává více možností pro volbu metody snižování?

Všeobecně se má za to, že program Sniž a čekej dává člověku větší flexibilitu pro volbu metody snižování. Zejména je důležité si uvědomit, že některé způsoby snižování vyžadují ředění dávek lékárenským plnicím práškem nebo ředící kapalinou, aby bylo možné spolehlivě měřit relativně malé denní odběry pro Denní mikrosnižování. Tyto a související otázky jsou podrobněji pojednány v pozdějších krocích.

Existují nějaké oficiální vědecké studie upřednostňující jeden model nad druhým?

Klinické studie soustavně ukazují, že náhlé vysazení psychiatrických léků je mnohem nebezpečnější než pomalé snižování. Naneštěstí tyto studie téměř pokaždé uvádějí rychlost, která je podle lidí z komunity pořád ještě příliš rychlá (obvykle jde o pár týdnů až měsíců), takže nevzášej mnoho světla ohledně optimální rychlosti a metody snižování.

Státním ústavem pro kontrolu léčiv schválené příbalové letáky u mnoha psychiatrických léků obsahují zmínky o riziku „syndromu vysazení“ (jinými slovy, vysazení psychiatrického léku), a někdy dokonce kladou důraz na postupné snižování. Jak už to ale s výše zmíněnými klinickými studiemi bývá, pojem „postupný“ je málokdy definován a pokud je vůbec definován, je to typicky rychlost, kterou považuje svépomocná komunita za přílišnou.

Viz v sekci **Přílohy | Článek 3: Jak pomalé je „pomalé“?**

Krátce řečeno, pokud víme, neproběhl formální klinický výzkum programů Denního mikrosnižování a Sniž a čekej, pro případ, že jsou prováděny odpovědně přiměřenou rychlostí. Nejlepším „důkazem,“ který v současné době máme, se tedy zdá být sdílená zkušenost lidí v komunitě, kteří si tyto časové rozvrhy sami vyzkoušeli.

Opravdu to musí být buď / anebo?

Je důležité mít na paměti, že se člověk nemusí nutně rozhodnout a zůstat u použití jediného programu. Lidé v Denním mikrosnižování v případě potíží často udělají „čekací pauzu“ a rozhodnou se, jak pokračovat, teprve až se stabilizují. Nebo se lidé během Sniž a čekej mohou rozhodnout, že začnou zmešovat odebrané množství a zároveň zvyšovat frekvenci odebírání. Přitom stále drží celkový měsíční cíl. Jejich program se tak více podobá Dennímu mikrosnižování, pokud to technicky jejich způsob zmenšování dávek dovolí. Někteří lidé úspěšně používají program Sniž a čekej, dokud neklesnou na relativně nízkou denní dávku. V tu chvíli se záměrně přepnou do programu Denní mikrosnižování, aby ve finální fázi cítili svůj výstup ze zbytku léků jako „plynulejší, pohodlnější“. Lidé z komunity sdílejí názor, že nejdůležitější je provádět úpravy způsobů a tempa tak, aby to bylo pohodlné a splňovalo cíle. Stejně vám nakonec vaše vlastní tělo řekne, co pro vás funguje a co ne.

Reflexe: Rozhodněte se nebo to nyní odložte

Pokud už víte, který program snižování je pro vás správný, je to skvělé! Poznamenejte si to a mějte na paměti, až budete v dalším oddíle číst o možných **metodách** snižování. Jestli si ještě nejste jistí, je to v pořádku. Přejděte k dalšímu kroku a zvažte, kterou metodu preferujete. Pravděpodobně vám to pak pomůže v rozhodování, který program (časový rozvrh) je pro vás správný.

Krok 15 – Metody snižování



Proč je tento krok důležitý

V komunitě pro vysazování psychiatrických léků se používá celá řada metod. Poučení se o základních logistických potřebách a možných pro a proti v každé metodě vám pomůže v lepším rozhodování ohledně metody snižování.

Důležitá upozornění

1. Některé formy psychiatrických léků nelze v žádném případě za účelem snižování bezpečně měnit a zkoušet to může být velmi nebezpečné. **Krok 11** Průvodce-Společníka poskytuje návod, jak zjistit, zda lze váš konkrétní lék nahradit jiným a pak snižovat. Pokud to nelze, poradí, co se s tím dá dělat. Pokud máte v plánu snižovat a došli jste sem bez studia **Krok 11**, je pro vaše bezpečí nezbytné se k němu vrátit a teprve potom pokračovat.

2. Jak je uvedeno v **Kroku 11**, svépomocná komunita považuje určité formy psychiatrických léků za „přátelštější ke snižování“. Jakýkoli typ úpravy formy psychiatrického léku, ať už rozpuštěním ve vodě, otevřením kapsle, rozmačkáváním prášku nebo jinak, způsobuje, že lék již v podstatě nemá přesnou účinnost schválenou SÚKL.

To znamená, že lék ve své nové podobě může mít jiný, neznámý účinek, jinou bezpečnost, jiné požadavky na skladování a podobně. Popisy níže uvedených metod jsou poskytovány čistě pro **vzdělávací účely**, vždy je důležité nezávisle bádát a diskutovat o všech plánovaných změnách léků s kompetentním lékárníkem.

3. Mnoho lidí se snaží snižovat pomocí variabilního dávkování, lámáním tablety nebo jejím odkrajováním. Variabilní dávkování zahrnuje například užívání plné dávky po dobu pěti dní v týdnu a půlky dávky po dobu dvou dnů v týdnu. Tento postup má tendenci vést k nestabilitě a mezdávkovému snižování a musíme před tím varovat. Lámání nebo odřezávání tablet může být velmi riskantní, protože aktivní složky léku často nejsou v tabletách rovnoměrně rozloženy. Další informace o dělení tablety viz **bod 1c v tomto kroku**.

Zorientujte se

V tomto kroku se dozvíte o kladech a záporech, které mnozí lidé v komunitě objevili u každé z běžně používaných **metod** snižování psychiatrického léku. Pročtěte si každou metodu a zjistěte, co by pro vás mohlo být správné vzhledem k lékům, které užíváte, vaší osobní situaci, vztahu k předepisujícímu lékaři a vašim preferencím.

Vytvoření tekuté směsi



Tato metoda zahrnuje užívání tablety nebo práškové (nekuličkové) tobolky a vytvoření tekuté směsi kombinace léku s tekutinou, jako je voda, mléko, nebo suspenzní tekutina. Snižení dávky se pak provádí z kapaliny měřením vypočteného objemu injekční stříkačkou bez jehly nebo podobným měřidlem. Kromě **injekčních stříkaček** jsou dalším potřebným primárním vybavením **skleněné nádoby s pevně padnouchými víčky**.

Výhody

- Je relativně levné.
- Umožňuje flexibilní osobní kontrolu v průběhu snižování.
- Pokud je lék již ve formě přátelské ke snižování, obvykle nevyžaduje nový změněný lékařský předpis.

Nevýhody

- Vyžaduje soustředění a pečlivou pozornost.
- Vyžaduje jemné motorické dovednosti pro použití nejhlových stříkaček, pipet nebo válců s přesným měřidlem objemu.
- Může být obtížné při cestování.
- Může vyžadovat chlazení.

S jakým snižovacím programem funguje

- Denní mikrosnižování
- Sniž a čekej.

Použití digitální váhy



Digitální váha (někdy nazývaná gramová nebo klenotnická váha) je elektronické zařízení pro měření hmotnosti předmětu nebo látky. V této metodě se používá digitální stupnice k vážení prášku z rozdrcené tablety nebo práškové kapsle, anebo kuliček z kapsle. Základní výbava zahrnuje **malou měřicí misku/misku, digitální stupnici** s přesností měření nejméně v miligramech (tj. schopnou rozlišit rozdíl alespoň 0,001 gramu, tedy 1 000 mikrogramů), nové **prázdné kapsle a naběračku, lžíci nebo malou špachtli** (mikrošpachtle). Někdy může být užitečné, anebo dokonce nutné přidat farmaceutické práškové plnivo k navýšení celkového měřeného množství.

Výhody

- Použitelné pro různé formy léků.
- Dostatečně přesně a spolehlivě umožňuje flexibilní osobní kontrolu při výpočtu snížené dávky.
- Pokud je lék již ve formě přátelské ke snižování, obvykle nevyžaduje nový změnžený lékařský předpis.

Nevýhody

- Může být celkem nákladné pořídit spolehlivou kvalitní váhu (ceny se pohybují od 1000 Kč až k desítkám tisíc).
- Obecně platí, že čím menší je vážené množství, tím méně přesná je levnější váha. Například nejmenší rozlišení na většině nízkonákladových digitálních vah je 0,001g nebo 1mg. V praxi to znamená, že takové váhy nejsou spolehlivě přesné při měření množs ví nižších než desetnásobek stupnice, např. menší než 0,010g nebo 10mg. (Více informací naleznete v **Kroku 18 - Udržení mezí přesnosti digitální váhy.**)
- Někdy je nutné nejprve přimíchat k léku farmaceutický plnicí prášek (jako je laktóza), aby bylo dosaženo dostatečné hmotnosti pro přiměřeně přesné zvážení.
- Vyžaduje čas, soustředění, jemnou motoriku a hodně úkonů, aby bylo možné získat přesně a spolehlivě správné množství.

S jakým snižovacím programem funguje

- Sniž a čekej.
- S přiměřeným množstvím farmaceutického plnicího prášku a kvalitní digitální váhou je použitelné i pro Denní mikrosnižování.

Počítání kuliček z kuličkové kapsle



Kuličková kapsle je dávkovací forma léku, která obsahuje až stovky drobných kuliček nebo pelet uvnitř dvou do sebe zapadajících oddělitelných obalů – užší „tělo“ a širší „čepice“. Kuličky/pelety v kapsli mají někdy stejnou velikost a tvar, zatímco jindy mohou být různých velikostí. Někdy dokonce vypadají spíše jako „čipsy“ nekonzistentního tvaru a velikosti. Práce s touto formou léku zahrnuje ruční otevření kuličkové kapsle, vysypání kuliček a poté odebrání vypočteného počtu kuliček v souladu s plánovaným snížením. Základní výbavou potřebnou pro počítání kuliček jsou **nové prázdné kapsle** a pomůcka pro manipulaci a počítání kuliček, jako je **manikúra**, **minipravítko** nebo **pinzeta**.

Výhody

- Pokud má konkrétní lék v každé kapsli hodně kuliček, je možné přiměřeně přesně snižovat.
- Některým lidem připadá opakovaný, rytmický pohyb počítání kuliček uklidňující a tato metoda se může stát každodenní meditací jako třeba modlení se s růžencem.
- Nevyžaduje nutně podporu předepisujícího lékaře, neboť není potřeba nový změněný předpis.

Nevýhody

- Je náročné na čas.
- Požaduje vysoký stupeň jemné motorické koordinace.
- Kapsle může obsahovat kuličky v různých velikostech, nekonzistentní počet kuliček nebo kuličky stejné velikosti s různým množstvím účinné složky léku. Je nezbytné provést doplňkový průzkum, jak se lék vyrábí, a konzultovat s kompetentním lékárníkem. Lidé někdy tvrdí, že počítání kuliček, pelet nebo „čipsů“, které jsou nepravidelně dimenzované a/nebo tvarované, vedlo ke vzniku problémů plynoucích z toho, že se v nich může lišit aktivní množství účinné látky. (V těchto situacích lidé často referují, že vážení kuliček/pelet/čipsů na digitální váze je lepší a méně narušuje proces snižování).
- Při zvláště nízkých dávkách je obtížnější snižovat pomalým, zodpovědným tempem.

S jakým snižovacím programem funguje

- Sniž a čekej.
- Pokud je počet kuliček v kapsli stále ještě relativně vysoký, lze použít i pro Denní mikrosnižování.

Využití lékárny



V této metodě je potřebná pomoc lékárny. Lékárník lék v pevné formě buď rozdělí do menších dávek (pokud nejsou k dispozici přímo od výrobce) nebo rozpustí do kapaliny, jejíž množství je pak možné snižovat. Tento proces ale vyžaduje odpovídající předpis od lékaře, který je předán nebo zaslán do lékárny.

Výhody

- Může vás zbavit spousty domácích prací, které jsou pro snižování potřebné.
- Někteří předepisující lékaři upřednostňují, když s léky manipuluje lékárna a ne samotní pacienti.
- Kompetentní lékárník může být schopen poskytnout užitečné odpovědi na otázky.
- Lék v tekuté formě potenciálně umožňuje další úpravu dávkou doma.

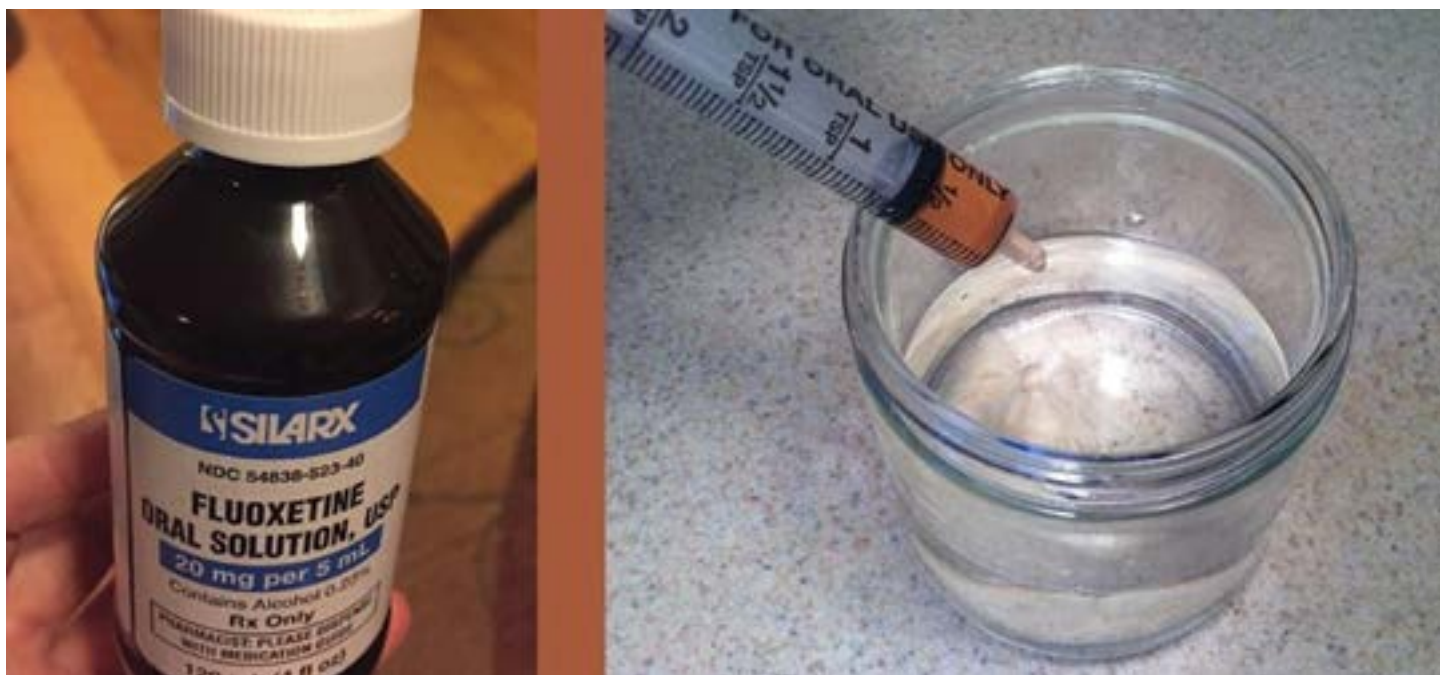
Nevýhody

- Lékárny nejsou dobře regulovány státem. Studie prokázaly, že mnoho lékáren často produkuje značně odlišné úrovně dávek mimo zákonné parametry a mají značně rozdílné záznamy o bezpečnosti - vyžaduje to průzkum.
- Pojištění nemusí pokrývat náklady na manipulaci s lékem a někdy to může být drahé.
- Vyžaduje to spolupráci předepisujícího lékaře, který musí lékárníkovi sestavit vlastní předpis, což nemusí být vždy možné získat.
- Upravené léčivo v pevné formě obvykle vyžaduje častější doplňování předpisů léků vzhledem k častějším změnám dávkování.
- Některé léky nelze upravovat.

S jakým snižovacím programem funguje

- Jestliže je lék v pevné formě, přichází v úvahu jedině program Sniž a čekej.
- Jestliže je lék v tekuté formě, je možný program Denní mikrosnižování i program Sniž a čekej.

Použití tekuté ústní (orální) formy léku od výrobce



Některá psychiatrická léčiva jsou k dispozici od výrobce v tekuté orální formě, jako jsou „orální koncentráty“, „orální suspenze“ nebo „orální roztoky.“ Snižování v tomto případě spočívá v redukci kapaliny od výrobce o množství vypočtené měřením pro snižování objemu. Někdy je nutné použít vodu nebo jinou tekutinu k dalšímu zředění, aby bylo možné provést malé snížení. Perorální koncentráty jsou navrženy speciálně pro ředění a obvykle poskytují pokyny na příbalovém letáku. Ředění perorálních suspenzí nebo perorálních roztoků vyžaduje předchozí konzultaci s kompetentním lékárníkem.

Výhody

- Většinou není drahé.
- Obvykle umožňuje snadnější a přesnější osobní kontrolu nad snižováním než jiné metody.
- Takto konkrétní forma léku obvykle nevyžaduje během snižování žádné další lékařské předpisy.

Nevýhody

- Vyžaduje soustředění a pečlivou pozornost.
- Vyžaduje jemné motorické dovednosti pro použití injekčních stříkaček bez jehly a pro přesné měření objemu.
- Může být obtížné při cestování.
- Může vyžadovat chlazení.
- Přejít na tekutou formu léku od výrobce vyžaduje zapojení předepisujícího lékaře - je třeba napsat nový předpis.

S jakým snižovacím programem funguje

- Sniž a čekej - i když vyžaduje farmaceuticky schválené ředící kapaliny, protože dávka je velmi nízká.
- Pokud je požitá farmaceuticky schválená ředící kapalina, je možný i program Denní mikrosnižování.

Reflexe: Jaká metoda snižování psychiatrického léku je pro vás nejvhodnější?

Pokud máte v úmyslu snižovat psychiatrická léčiva, ale je pro vás obtížné se rozhodnout, kterou metodu snižování upřednostňujete, bude pro vás užitečné jednoduše odložit své rozhodnutí, dokud si v tomto Průvodci-Společníkovi nepřečtete více.

V následujících krocích poskytujeme další podrobnosti, co je nutné k implementaci každé metody. Je také důležité prodiskutovat to s kompetentním předepisujícím lékařem nebo lékárníkem. Může být užitečné i experimentovat s implementací jedné nebo obou metod jako testu, abyste zjistili, jak je to pro vás snadné nebo obtížné.

Dopřejte se veškerý čas potřebný k pochopení a zvážení vašich možností. Zeptejte se na názor lidí, které považujete za důvěryhodné. Můžete se také pokusit najít někoho, kdo snižování absolvoval, a dozvědět se o tom z první ruky. Pro některé lidi z komunity například nejlépe fungovalo kombinování programů a metod. Nakonec je to však rozhodnutí, které byste měli učinit vy sami a jen vy. Nikdo neví, co potřebujete, lépe než vy.

A pamatujte: Lidé psychiatrické léky úspěšně snižovali různými způsoby. Nejdůležitější je, že si uděláte čas na to, abyste si pečlivě nastudovali vyzkoušené způsoby, jak minimalizovat riziko při snižování léků. A aby pak rozhodnutí, které učiníte, bylo co nejkompetentnější a nejodpovědnější.

Až budete připraveni, jdeme na další krok.

Krok 16 – Přípravná rozhodnutí



Proč je tento krok důležitý

Před zahájením snižování je důležité se věnovat **plánování zvolené metody**.

Zorientujte se

Nyní je důležité si dopřát čas k pečlivému zvážení vašeho rozhodnutí. Lidé z komunity zjistili, že jakmile se se snižováním začne, je pro zvýšení šance na hladké a úspěšné snižování nedocenitelný konsistentní přístup. Nicméně, vždy je možné, a někdy nejrozumnější, udělat změnu, když vyvstanou problémy.

Mohlo by být také užitečné podrobně si přečíst níže uvedený **Seznam vybavení** pro vaši vybranou metodu snižování a potřebné dovednosti pro váš výběr v **Kroku 18**. Je dobré tak učinit ještě předtím, než si pomůcky pořídíte. Váš výběr se totiž může změnit, až vám bude úplně jasné, jak pomůcky k dané metodě používat.

Příprava tekuté směsi z tablet nebo kapslí s okamžitým uvolňováním



1. Vyberte si program.

V **Kroku 14** jste se rozhodli, jestli budete snižovat programem Denní mikrosnižování nebo programem Sniž a čekej.

2. Rozhodněte se, jakou použijte tekutinu.

Lidé v komunitě jsou toho názoru, že pro tvorbu roztoku neexistuje „správná“ tekutina. Každá má klady, zápory a rizika. A nepochybně krom toho existují neznámá rizika související se záměnou jakéhokoli léku z originální formy na formu, který nebyla schválena SÚKL.

Někteří lidé raději snižují s kapalinou, ve které je jejich lék rozpustný. Zatímco jiní uvádějí, že raději než roztok úspěšně požívají suspenzi. Rozdíl mezi roztokem a suspenzí spočívá v tom, že v roztoku se lék rozpustí, ale v suspenzi zůstanou malé částice léku nerozpuštěné, pouze se rozptýlí (např. jako směs vody a písku, anebo vody a rozdrcené křídly). V komunitě jsou nejčastěji používanými tekutinami voda, plnotučné mléko (nebo mléčné náhražky) nebo komerčně vyráběná suspenzní kapalina. Mezi zvláště důležité aspekty ohledně bezpečnosti patří následující kroky:

- Prozkoumejte, zda existují nějaké možné rizikové interakce mezi lékem a konkrétními tekutinami. V **Kroku 10** vyhledejte, zda jsou takové informace uvedené na příbalovém letáku a ideálně se obraťte na lékárníka.
- Vždy zajistěte bezprostředně před provedením jakéhokoli snížení rovnoměrnou distribuci rozpuštěného nebo suspendovaného léčiva v tekutině intenzivním mícháním nebo protřepáním.
- Informace o skladování léku konzultujte s kompetentním lékárníkem a konejte v souladu s příbalovým letákem schváleným SÚKL.

Pokud si vyberete vodu

Výhody

- Náklady: Zdarma
- Viditelnost: Průzračná, takže je dobře vidět, jak je lék ve kapalně směsi rozložen.

Nevýhody

- Rozložení léku v tekutině: Ačkoli mnoho lidí úspěšně snižuje pomocí suspenzí raději než roztoků, někteří preferují roztok, kde je lék úplně rozpuštěn. Mnoho psychiatrických léků však není ve vodě rozpustných.

Pokud si vyberete plnotučné mléko (nebo jeho náhrádku)

Výhody

- Náklady: Levné
- Rozložení léku v tekutině: Protože je hustší než voda někteří lidé mají pocit, že lék suspenduje o něco efektivněji.

Nevýhody

- Viditelnost: V tekutině není vidět, jak je lék rozpuštěn. Ale někteří lidé tvrdí, že je možné to vidět skrze skleněné dno.
- Jestliže směs skladujete po delší dobu, je určitě potřeba lednička.
- Někteří lidé zjistili, že plnotučné mléko vytažené z ledničky může při míchání či protřepání vytvářet bubliny, a ty pak ovlivňují přesnost měření. Může pomoci předem směs trochu ohřát.

Výběr komerčně vyráběných suspenzních přípravků

Výhody

- Rozložení léku v tekutině: Jsou vyráběny právě za účelem suspendování malých pevných částic léčiva. Jsou podobné tekutinám, které za těmito účely používají lékárny.

Nevýhody

- Cena: Suspenzní přípravky jsou poměrně drahé.
- Bezpečnost: Předběžný výzkum naznačuje, že suspenzní přípravky nemusí být nutně dobře regulovány.
- Někteří lidé nemají rádi další přísady, suspenzní přípravky mohou zahrnovat přísady, zahušťovadla a konzervanty.

Výběr jiných pitných tekutin

Výhody

- Někteří lidé v komunitě upřednostňují použití pitné tekutiny, která má specifické vlastnosti chemického rozpouštědla (například ethanolu) a která pomáhá zcela rozpustit tabletu (ačkoli jsme v komunitě nenašli žádný důkaz, že je to nutné).
- Pravděpodobně budete mít na výběr z více tekutin.

Nevýhody

- Vyžaduje intenzivnější cílený výzkum konkrétních léků a konkrétních tekutin, aby byla zajištěna bezpečnost a absence nebezpečných interakcí.

3. Pokud užíváte lék v tabletách, rozhodněte se, zda je chcete rozdrtit. Pokud užíváte kapsli, přejděte k bodu 4.

Tablety lze rozdrtit pomocí hmoždíře, který můžete zakoupit v obchodě s domácími potřebami. Mnoho lidí v komunitě zjistilo, že není nezbytně nutné rozdrtit tabletu předtím, než ji začnete rozpouštět nebo suspendovat. Většinou to v tekutině zvládne sama. Níže jsou uvedeny některé výhody a nevýhody drcení versus nedrcení na základě shromážděných osobních zkušeností v komunitě.

Výhody a nevýhody drcení tablety

- Po rozdrcení tablet v hmoždíři na dně ulpí její zbytky. Lze to vyřešit důkladným propláchnutím hmoždíře malým množstvím rozpouštěcí tekutiny.
- Někteří lidé mají pocit, že pro suspenzi je jemný prášek vhodnější.
- Je možné, že nějaké množství léku by mohlo přilnout k výplni, což by mohlo mít vliv na rovnoměrnou distribuci účinné látky.

Výhody a nevýhody vhození celé tablety do připravené nádoby na tekutou směs

- Sníží se potenciální ztráta jakéhokoli množství léku.
- Ubyde práce s drcením.

- Někteří lidé tvrdí, že se některé tablety rozpouští déle než jiné. Je užitečné provést test, abyste věděli, jak dlouho trvá rozpuštění konkrétní tabletky. Pohybuje se to od 10 minut do 24 hodin.
- Pokud používáte tekutinu, která není průhledná, může být o něco těžší zjistit, kdy se tableta rozpustila. Lidé z komunity uvádějí, že je možné se na to podívat skrz dno a pokud zbývají „kousky“; pak je dobré tím zatřepat, zamíchat nebo čekat, až kousky zmizí.

4. Přečtěte si tipy pro výběr objemu kapaliny, který se má použít pro kapalnou směs

V komunitě pro snižování používají lidé k přípravě svých tekutých směsí různé směsi. Zčásti v závislosti na tom, zda snižují pomocí programu Sniž a čekej nebo Denní mikrosnižování, a zčásti v souladu s osobními preferencemi. Některé modely však mohou zjednodušit manipulaci a matematické výpočty. Zde je několik tipů, které lidé z komunity sdílejí:

- *Zvolte objem, který je dostatečně velký, aby umožnil snadnější a přesnější snížení dávky na základě konkrétního programu a rychlosti snižování.*

Obecně řečeno, čím větší je objem kapaliny, ve které je pevná látka distribuována, tím menší část pevné látky bude v určité části této kapaliny. Obecným principem při výrobě kapalné směsi je tedy to, že čím je směs tekutější, tím snadnější je potřebný odběr její miniaturní části. To je obzvláště důležité pro lidi v programu Denní mikrosnižování, protože každodenní odebírané množství je v porovnání s programem Sniž a čekej velmi malé.

- *Vyberte množství kapalné směsi, které usnadňuje měření a matematiku.*

Pro zjednodušení matematických výpočtů se někteří lidé rozhodnou při pomalém snižování pro takový objem kapaliny, který jim umožní pomalé snižování v relativně jednoduchých číslech. Závisí to na jejich programu a metodě snižování. Další informace naleznete v části **Provádění výpočtů pro snižování a Zvláštní tipy pro výpočty a kapaliny v Kroku 18.**

5. Rozhodněte se, jak přejít z tablet/kapslí na tekutinu

Někteří lidé referují, že přešli z pevné formy léků na tekutou bez sebemenších problémů. Jiní však uvádějí, že přechod narušil jejich centrální nervový systém. Je dobré být informován o možnostech, jak zajistit přechod co nejhladší.

Léky v tekuté formě jsou tělem absorbovány rychleji. Z tohoto důvodu u některých lidí přechod od pevné látky k tekutině vyvolal nové nebo intenzivnější emocionální, mentální, fyzické nebo spánkové problémy. Ti, kteří tyto problémy zažili, často uvádějí, že se během několika dnů nebo týdnů vyřešily samy.

Některé zprávy však uvádějí, že pocit destabilizace z přechodu trval celé týdny nebo dokonce měsíce. Někdy dokonce natolik, že se nakonec alespoň částečně vrátili k pevné formě léku. Protože neexistuje žádný způsob, jak předem vědět, jak si vlastní tělo poradí s rychlým přechodem z tablety na tekutou směs, použili někteří lidé z komunity tyto přechodné postupy:

- *Možnost 1: Přejíždějí najednou z pilulek na tekutinu, ale dávají si čas na přizpůsobení.*
V tomto scénáři člověk okamžitě převede všechny své prášky na tekutinu, ale počká alespoň dva týdny před zahájením snižování. Obvykle má tak tělo dost času, aby signalizovalo jakékoli problémy. Pokud se problémy objeví, může člověk udržovat stávající dávku i několik týdnů, dokud problémy nezmizí nebo zkusit možnosti 2 nebo 3 níže.
- *Možnost 2: Před začátkem snižování postupně přecházejí z tablet na tekutinu.*
V tomto scénáři, pokud člověk bere celkem 6 tablet jednou denně, může začít přípravou tekuté směsi z 1 tablety, přičemž pokračuje v užívání 5 tablet v pevné formě. Postupem času postupně zvyšuje počet tablet, které převádí na tekutou formu. Alternativně, pokud bere více dávek denně, může převést část každé dávky na kapalnou formu a postupně zvyšovat množství každé dávky, kterou převádí na kapalinu. Tím dává šanci tělu signalizovat problémy. Jakmile docílí převodu všech prášků na tekutou formu, začne se snižováním.

- *Možnost 3: Pouze částečný přechod z tablet na tekutinu a okamžité snižování.*

V tomto příkladu člověk původně bere celkem 6 tablet denně a pokračuje v užívání 5 tablet, zatímco z šesti tablet si připraví tekutou směs. Z této tekuté směsi začne snižovat dávku. Jakmile tekutou dávku sníží na nulu a bere jen 5 tablet, převede jednu z těchto tablet na tekutou formu a pokračuje ve snižování. (Alternativně, pokud užívá více dávek denně, může převést část každé dávky na tekutou formu a poté snížit část každé z těchto dávek.)

6. Záznam rozhodnutí

Až se budete cítit připraveni pokračovat, запиšte si svá rozhodnutí do svého záznamníku, protože vás provedou několika dalšími sekcemi.

Můj harmonogram:

Kapalina, kterou použiji:

Pokud užívám tablety, rozdrtím je nebo budu čekat, až se rozpustí?

Pokud se rozpouští, jak dlouho to trvá:

Jak přejdu na tekutinu:

Seznam vybavení pro přípravu tekuté směsi z tablet nebo kapslí s okamžitým uvolňováním naleznete v **Kroku 17.**

Použití digitální váhy k vážení prášku z rozdrcené tablety s okamžitým uvolňováním nebo obsahu kapsle



1. Získejte informace o možných problémech souvisejících s bezpečností

Rozdrcení tablety s okamžitým uvolňováním nebo otevření kapsle a vystavení jejího obsahu světlu nebo vzduchu může potenciálně změnit chemické vlastnosti léčiva, což může způsobit bezpečnostní rizika.

Poradte se s kompetentním lékárníkem o tom, jak bezpečně uložit rozdrcené tablety nebo obsah kapsle. Informace o správném skladování za různých podmínek mohou být také uvedeny na příbalovém letáku.

2. Získejte informace o možných problémech, které mohou nastat v přesnosti měření na digitální váze a zvažte řešení

Levnější digitální váhy obvykle nejsou schopny zobrazit hodnoty množství menšího než 0,001g nebo 1mg. V praxi to znamená, že kvůli běžné úrovni chyb a díky zaokrouhlování lze s přiměřeně spolehlivou přesností dosáhnout úrovně asi 0,010g nebo 10mg. Další informace naleznete v části „Limity přesnosti měření digitální váhy“ v **Kroku 18**.

Možná řešení zahrnují investování do vysoce kvalitní digitální váhy nebo použití farmaceutického práškového plniva, jako je laktóza, ke zvýšení celkové základní hmotnosti léčiva. Další informace naleznete v části „Ředění prášku při použití digitální váhy“ v **Kroku 18**. Pro kuličky v kapsli však podobné řešení neexistuje.

3. Rozhodněte se, kolik dávek vyrobit v určitý čas a jak naplnit prázdné kapsle, nebo zda budou dávky převedeny do kapalné formy

Někteří lidé si pro jednoduchost připravují jen jednu dávku. Jiní upřednostňují více dávek najednou, aby si práci zjednodušili, protože zjistí, že „získali grif“, jak vážit prášek nebo kuličky a vkládat obsah do kapslí. Navíc, jak je uvedeno výše, práce s větším množstvím může pomoci řešit problémy s přesností určitých digitálních vah.

Budoucí dávky pak uloží do organizéru tablet nebo do řádně označené čisté nádoby. Jiní mohou namísto toho přímo namíchat své dávky v kapalině, jako je voda, a okamžitě je spotřebovat. Při skladování suchého prášku nebo tekuté směsi je důležité vědět, jak dlouho mohou být bezpečně skladovány. Informace o bezpečném skladování může být užitečné konzultovat s kompetentním lékárníkem a zároveň zjistit podmínky stability a použití po vypršení spotřební lhůty.

4. Stanovte si program

V **Kroku 14** jste se rozhodli, zda budete snižovat podle programu Denní mikrosnižování nebo Sniž a čekej. Pokud od chvíle rozhodnutí již uplynul nějaký čas, možná se budete chtít vrátit zpět a oživit si paměť. Některé výpočty, které provedete v **Kroku 19**, budou totiž záviset na zvoleném programu.

5. Konzultujte s lékárníkem skladování kuliček nebo prášku

Mnoho lidí z komunity, kteří užívají kapsle s kuličkami, se rozhodlo uchovat kuličky odebrané z dávky na pozdější použití. Některí lidé takto uchovávají i odebrané množství prášku. Je zásadní konzultovat s kompetentním lékárníkem, zda je takový postup bezpečný a jak tento materiál na pozdější použití uchovávat.

Seznam vybavení pro vážení prášku z rozdrcené tablety s okamžitým uvolňováním nebo obsahu kapsle naleznete v **Kroku 17**.

Krok 17 – Opatřete si vybavení



Proč je tento krok důležitý

Je důležité vědět, jaké vybavení potřebujete a jak si ho opatřit.

Zorientujte se

Může být užitečné si ještě před pořízením vybavení pročíst jak Seznam vybavení pro váš snižovací program, tak potřebné dovednosti pro zacházení s vaším konkrétním vybavením v **Kroku 18**. Vaše volby se mohou změnit poté, co zjistíte, jak se s příslušným vybavením zachází.

Vybavení pro výrobu kapalné směsi z tablet s okamžitým účinkem nebo z kapslí

- Odměřovací válce a pipety (volitelná alternativa k nádobám a injekčním stříkačkám)
- Nádoby (nutné)
- Štítky a popisovač (pokud ukládáte další dávky)
- Hmoždír a palička (pokud drtíte tablety)
- Lednice nebo chladicí taška (pokud je třeba ukládat léčivo v chladu)
- Injekční stříkačky s násoskou bez jehly (nutné)

V **Kroku 18** je poučení, jaké dovednosti jsou k výše uvedenému vybavení potřebné.



Odměřovací válce a pipety



Nádoby

*Štítka a popisovač**Hmoždíř a palička**Chladicí taška**Injekční stříkačky*

Odměrovací válce a pipety (volitelná alternativa k nádobám a injekčním stříkačkám)

Někteří lidé ze svépomocné komunity pro snižování upřednostňují odměrné válce a pipety před injekčními stříkačkami. Jestliže se je pro měření rozhodnete používat i vy, neberte pak ohled na to, že v textu Průvodce-Společníka jsou uváděny injekční stříkačky, prostě místo nich používejte odměrné válce a pipety.

Při používání odměrného válce je nezbytné rozumět jeho měřítku.

Čím širší je odměrný válec, tím více je zde prostoru pro odchylky v měření množství kapaliny. Je užitečné mít jasno v celkovém objemu kapaliny, se kterým budete pracovat, a pak zakoupit pro měření nejvhodnější válec.

Pokud plánujete zakoupit a pracovat s odměrnými válci i se stříkačkami, je důležité mít sjednocená měřítka na válci a stříkačce. Například si ověřit, že 10ml ve stříkačce přesně odpovídá 10ml v odměrném válci.

Nádoba na směs

Lidé v komunitě používají pro vytváření roztoků a suspenzí širokou škálu nádob. Nádoba by měla být pevně uzavíratelná a tekutina by neměla unikat, když s nádobou zatřesete nebo s ní třeba cestujete. Za optimální jsou považovány skleněné nádoby. Někteří si třeba koupí v potravinách olivy nebo džem, spotřebují obsah a pak si nádobu uchovají. Jiní si kupují nové prázdné nádoby jen pro snižování.

Je dobré mít po ruce náhradní nádoby. Samozřejmě je nutné je pravidelně čistit a sterilovat (např. v horké vodě). Mnozí lidé používají plastové nádoby, je ale důležité vědět, že plast bývá různé kvality a může celkem rychle degenerovat a toxické prvky z plastu mohou uniknout do vody nebo jiné tekutiny ve směsi.

Mnoho plastů je testováno a certifikováno v relativně nízkých teplotách v kontaktu s relativně nízkým počtem chemikálií (např. typický kelímek na jogurt určený k uchování v lednici není testován na bezpečné uchování kyselých tekutin jako džus nebo teplá rajčatová omáčka).

Počet nádob, které jsou potřeba, závisí na tom, jak často lék užíváte. Pokud je předepsán na užití pouze jednou denně, pak stačí jedna nádoba. Jestliže je denní dávka léku rozdělena na více částí, pak je potřeba „hlavní nádoba“ a „další dávkové nádoby“. Hlavní nádoba je obvykle větší než dávkové nádoby, protože se v ní uchovává celá směs, ze které se bude odebírat. Je důležité, aby tam zůstal prostor pro energické zatřepání.

Lidé ze svépomocné komunity na snižování ohledně nádob doporučují:

- Nádoby by měly mít dostatečně široký otvor, aby se z nich dalo nasávat do stříkačky oběma rukama.
- Nádoby by měly být dostatečně nízké, aby injekční stříkačka dosáhla na dno kapaliny. Za nejlepší se obvykle považuje široký otvor a nízká nádoba.
- Před použitím nádoby na snižování otestujte její těsnost naplněním vodou a důkladným protřepáním s víčkem. (Ze sklenice na dětskou výživu často tekutiny unikají. U starších nádob se mohou víčka opotřebovat a prosakovat. V obchodech jsou nová víčka k zavařovacím sklenicím široce dostupná.)

Je důležité konzultovat s lékárníkem, jak správně uchovávat lék, který je v kapalně směsi. Například, pokud jde o vystavení světlu a lékárník doporučuje skladování léku na tmavém místě, mohou být užitečné tmavé nádoby.

Štítky a popisovač

Je důležité, abyste mohli štítky na nádobách popsat a měli tak náležitý přehled o datech, dávkách a dalších klíčových informacích.

Hmoždír a palička

Hmoždír a palička jsou k dispozici online, v běžných maloobchodních prodejnách, v obchodech s potravinami a zdravotnickými potřebami. Většina lidí z komunity doporučuje modely z kamene, porcelánu, nerezové oceli a keramiky. Dřevěné modely jsou příliš porézní a obsah léčiv se na ně může přilepit nebo je dokonce absorbovat.

Lednice nebo chladicí taška

Lékárník by měl přesně vysvětlit, jak a za jakých teplot uchovávat kapalnou směs od výrobce nebo vyrobenou doma. Pokud vyžaduje chlazení a nemáte přístup k vhodné lednici (například při cestování nebo bydlení v penzionu), malá chladicí taška se skutečným nebo umělým ledem pomůže udržet směs v chladu.

Injekční stříkačky

Injekční stříkačky jsou potřebné pro dva účely: (1) k měření kapaliny použité k přípravě směsi a (2) k měření a odebírání dávek (pro snižování). Jejich velikosti závisí na tom, jak často budete vyrábět kapalnou směs a jaké množství (v ml) budete potřebovat odebírat. Jak se rozhodnout, se dozvíte v **Kroku 18**, ale protože se množství může v průběhu času měnit a stříkačky se mohou opotřebovat, je vždy dobré mít k dispozici i stříkačky náhradní.

Zde jsou ty nejdůležitější, které patrně budete potřebovat:

- Injekční stříkačka 1ml umožňuje měření množství na úrovni 0,01ml
- Injekční stříkačka 3ml umožňuje měření množství na úrovni 0,1ml a je to jediná velikost (kromě 1ml), která má také přesné měření množství 0,5ml.
- Injekční stříkačky 5ml a 6ml obvykle umožňují přesné měření na úrovni 0,2ml.
- Injekční stříkačky 10ml a 12ml umožňují přesné měření na úrovni 0,2ml.
- Injekční stříkačky 20ml, 35ml a 60ml umožňují měření většího množství a jsou obvykle používány pro hlavní suspenzi nebo roztok.

Lidé z komunity pro snižování obvykle doporučují tyto stříkačky:

- Vždy si pořídte injekční stříkačky s násoskou ale bez jehel.
- Injekční stříkačky lze získat v lékárně či veterinární ordinaci nebo objednat online. Je dobré přečíst si před nákupem recenze.
- Zkontrolujte, zda jsou měřítka čitelná. Někdy se stane, že je měřítko příliš malé a údaje jsou špatně čitelné.
- Některé menší stříkačky jsou dodávány s malými uzávěry, které mohou být užitečné.
- Obecně se považuje za nejlepší vyhnout se provádění více než čtyř „násosů“ z kapaliny pro jedno měření, takže použití o něco větší stříkačky může zajistit přesnější měření.
- Zkuste si pořídit všechny stříkačky od stejného výrobce. Různé značky injekčních stříkaček jsou někdy označeny odlišně, takže je lepší to mít jednotné.
- Vzhledem k možným přísadám v plastech a nedostupným informacím, jak tyto přísady a samotný plast časem stárnou, je moudré zvážit častou výměnu injekčních stříkaček.

Vybavení pro používání digitální váhy k vážení rozdrcených tablet s okamžitým účinkem nebo obsahu kapslí

- Digitální váha (nutná)
- Prázdné kapsle (doporučené)
- Štítky a popisovač (pokud ukládáte další dávky nebo kuličky z kapsle)
- Miska nebo odměrka na vážení (nutná)
- Hmoždíř a palička (pokud drtíte tablety)
- Farmaceutické práškové plnivo (pokud si přejete navýšit základní množství prášku)
- Lahvičky od léků (pokud ukládáte další dávky)
- Dávkovač léků (pro uspořádání denních/týdenních přidělů)
- Nástroje pro přenášení jako lopatka, lžice, mikrošpachtle nebo mikrotrychtýř

V **Kroku 18** je poučení, jaké dovednosti jsou k výše uvedenému vybavení potřebné.



Digitální váha



Prázdné kapsle



Štítky a popisovač



Miska na vážení



Hmoždíř a palička



Farmaceutické práškové plnivo



Lahvičky od léků



Dávkovač léků



Nástroje pro přenášení

Digitální váha

Existuje mnoho typů digitálních vah (s různými názvy jako např. klenotnická váha, laboratorní váha) a jsou k dispozici online i v kamenných obchodech. A prodávají se za různé ceny. V zásadě, čím je váha přesnější, tím je dražší, ceny se pohybují od stovek do desítek tisíců.

Tipy lidí z komunity pro výběr digitální váhy:

Pro nejbezpečnější snižování musí být váha natolik přesná, aby zvládla vážit alespoň hmotnost 1 miligramu, což je ekvivalent 0,001 gramu. S váhou, která zvládne rozlišovat na úrovni 0,001g, lze při rozumně pomalém snižování spolehlivě odvažovat 10mg nebo 0,010gramů. Při snaze odvážit menší dávku se objevuje error. Což může být pro snižování riskantní. Přesto se i s těmito chybami váhy některým lidem z komunity daří snižovat, jiní ale tvrdí, že je to příliš obtížné. Řešením může být zakoupení lékařské/laboratorní digitální váhy.

Některé váhy se prodávají i s malou miskou nebo nádobkou na vážený obsah, anebo s šikovnými doplňky jako je pinzeta. Některé váhy mají také kalibraci, což je vynikající funkce pro zajištění toho, že váha zůstává v průběhu času přiměřeně přesná. Nápomocné mohou být online recenze a komentáře. Váha by měla mít jednoduchou funkci tara (Tare), která umožňuje váhu vynulovat, i když na ní něco leží.

Prázdné kapsle

Mnoho lidí dává přednost (před opětovným používáním originálních kapslí) přemísťování jejich spočítaných/zvážených kuliček nebo rozdrcených léků do nových kapslí, které se vyrábějí z želatiny a vegetariánských přísad. Lze je koupit online nebo v obchodech se zdravými potravinami. Někomu připadá snazší pracovat s kapslemi větší velikosti. Kapsle se vyrábějí od největších po nejmenší, ty největší jsou číslovány 0, 00 nebo 000. Je důležité se zeptat lékárníka, zda je pro bezpečné uložení léku potřebná nějaká konkrétní barva či průsvitnost.

Štítky a popisovač

Pro náležitý přehled o datech, dávkách a dalších klíčových informacích je důležité, abyste mohli štítky na nádobách popsat.

Miska nebo odměrka na vážení

Některé digitální váhy se prodávají s miskou nebo měřicí nádobkou, jiné ne. Doporučujeme prozkoumat před nákupem. Pokud nakoupíte misku nebo nádobku zvlášť, měla by vážit mnohem méně, než je váha v rámci své škály schopna snadno zvážit.

Hmoždír a palička

Hmoždír a palička jsou k dispozici online, v běžných maloobchodních prodejnách a v obchodech s potravinami a zdravotnickými potřebami. Většina lidí z komunity doporučují modely z kamene, porcelánu, nerezové oceli a keramiky. Dřevěné modely jsou příliš porézní a obsah léčiv se na ně může přilepit nebo je dokonce absorbovat.

Farmaceutické práškové plnivo

Abyste na levnějších digitálních váhách dosáhli přesného měření, je často potřeba z důvodu omezené přesnosti vah důkladně promísit a nastavit rozdrcený lékový prášek farmaceutickým práškovým plnivem. To navýší celkovou hmotnost léku a umožní přesnější vážení a odebírání. Plnivo je možné zakoupit online nebo ve zdravotnických potřebách. Jedním z nejčastěji používaných plniv v lékárnách je farmaceutická laktóza. Další volby obsahují celulózu, fosforečnan vápenatý, oxid hořečnatý a uhličitan hořečnatý.

Lahvičky od léků

Mnoho lidí rádo používá své staré prázdné umyté lahvičky od léků na skladování vyrobených kapslí. Na ně snadno nalepí štítek s popisem.

Dávkovač léků

Mnoho lidí z komunity shledalo velmi užitečným dávkovač léků. Má oddělené přihrádky pro každý den, které se dají zavřít a jsou označeny názvy dnů. Jsou k dostání ve většině lékáren a také online.

Nástroje pro přenášení jako lopatka, lžice, mikrošpachtle nebo mikrotrychtýř

Kromě jiných malých nástrojů používají lidé z komunity malou nebo laboratorní lžičku pro přesun kuliček nebo prášků z nádoby, ve které váží, do kapsle. Jiní dávají přednost mikrošpachtli z nerezové oceli, celkem snadno se s ní dá přesouvat miniaturní množství.

Někteří lidé naplňují prázdné kapsle pomocí miniaturního trychtýře. Musí být tak malý, aby se jeho konec vešel do otvoru prázdné kapsle. Toto vyžaduje znát průměr kapsle, která bude použita. Většina lidí volí některou z největších kapslí, a pak si koupí miniaturní trychtýř, který se vejde do jejího otvoru. Také je možné si vyrobit funkční trychtýř doma ze srolovaného papíru a izolepy.

Vybavení k přípravě kapslí a/nebo tekutin

- Víčko s adaptérem (pokud používáte směsnou kapalinu)
- Dávkovač léků (pro uspořádání denních/týdenních přídělů)
- Lednice a/nebo chladicí taška (pokud je nutné uchovávat léčivo v chladu)
- Injekční stříkačky s násoskou bez jehly (pokud používáte směsnou kapalinu)

V **Kroku 18** je poučení, jaké dovednosti jsou k výše uvedenému vybavení potřebné.



Víčko s adaptérem



Dávkovač léků



Chladicí taška



Injekční stříkačky

Víčko s adaptérem

Víčko s adaptérem lze nasadit na nebo zastrčit do horní části lahvičky s kapalinou od výrobce/lékařny a umožňuje zasunutí špičky stříkačky do malého otvoru adaptéru a převrácení lahvičky vzhůru nohama bez vytváření bublin nebo vzduchu. Víčka s adaptérem by měla být dodávána s kapalinou výrobce/lékařny. Pokud tomu tak není, lze je objednat online nebo zakoupit ve většině lékáren. K dispozici jsou tři typy adaptérů. První dva mohou vyžadovat, abyste se lékárníka zeptali, jakou velikost má otvor lahvičky, aby měl adaptér správnou velikost.

Zatlačovací víčko s adaptérem

Zatlačuje se do hrdla lahvičky a pevně drží. Nelze použít opakovaně, pro každou lahvičku s lékem je potřeba nový.



Šroubovací víčko s adaptérem

Je možné používat opakovaně, zašroubuje se a odšroubuje. Objevují se zprávy, že se malý otvor pro injekční stříkačku po opakovaném používání opotřebuje a že je lepší mít další v zásobě.



Univerzální víčko s adaptérem

Hodí se téměř k jakékoli velikosti lahvičky, protože mají odstupňovanou velikost. Mohou být vhodné v případech, kdy lékařny nedodávají léky pokaždé v lahvičkách stejné velikosti.



Tipy od lidí z komunity:

Existují určité typy injekčních stříkaček se sklopnou špičkou, které se nehodí do otvoru víčka adaptéru. V případě, že je zapotřebí 1ml stříkačka a víčko s adaptérem, může být užitečné provést online vyhledávání a nalezení konkrétní značky, aby si nástroje odpovídaly. Nebo se na to zeptat lékárníka.

Vybavení na počítání kuliček z kapsle s kuličkami

- Vhodný povrch pro počítání (nutný)
- Nástroj na počítání (nutný)
- Prázdné kapsle (nutné)
- Štítky a popisovač (pokud ukládáte další dávky)
- Lahvičky od léků (pokud ukládáte další dávky)
- Dávkořadec léků (pro uspořádání denních/týdenních přídelů)
- Nástroje pro přenášení jako lopatka, lžice, mikrošpachtle nebo mikrotrychtýř

V **Kroku 18** je poučení, jaké dovednosti jsou k výše uvedenému vybavení potřebné.



Vhodný povrch pro počítání



Nástroj na počítání



Prázdné kapsle



Štítky a popisovač



Lahvičky od léků

*Dávkovač léků**Nástroje pro přenášení*

Vhodný povrch pro počítání

Aby se kuličky ve světlých barvách odlišily a daly snáze spočítat, dávají si pod ně lidé kus tmavé látky, který nepouští chloupky, potah z černé látky nebo tmavé tričko. (Někteří lidé zjistili, že látky, které způsobují statiku, mohou počítání kuliček rušit.) Jiní používají kus tmavého papíru, malý podnos nebo jiný povrch. Ať už je použitý jakýkoli povrch, měl by být dostatečně hladký, aby se kuličky nezatoulaly nebo nezasekly v žádných koutech nebo úkrytech. A měl by být také dostatečně přilnavý, aby se v něm kuličky nerozbíhaly do stran a ven.

Někteří lidé dávají přednost počítání kuliček na jiných druzích povrchů, jako je malířská paleta, hřeben kusu vlnité lepenky apod.

Nástroj na počítání

Kromě jiných nástrojů používají lidé na počítání a přemístění kuliček okraj tupého nože, minipravítko, pilník, párátko, pinzetu nebo špachtli.

Prázdné kapsle

Mnoho lidí dává přednost (před opětovným používáním originálních kapslí) přemístování spočítaných/zvážených kuliček nebo rozdrcených léků do nových kapslí, které se vyrábějí z želatiny a vegetariánských přísad. Lze je koupit online nebo v obchodech se zdravými potravinami. Někomu připadá snazší pracovat s kapslemi větší velikosti. Kapsle se vyrábějí od největších po nejmenší, ty největší jsou číslovány 0,00 nebo 000. Je důležité se zeptat lékárníka, zda je pro bezpečné uložení léku potřebná nějaká konkrétní barva či průsvitnost.

Štítky a popisovač

Pro náležitý přehled o datech, dávkách a dalších klíčových informacích je důležité, abyste mohli štítky na nádobách popsat.

Lahvičky od léků

Mnoho lidí rádo používá své staré prázdné umyté lahvičky od léků na skladování vyrobených kapslí. Na ně snadno nalepí štítek s popiskem.

Dávkovač léků

Dávkovač léků s oddělenými přihrádkami pro každý den, který se dá zavřít a jsou na něm označeny názvy dnů.

Nástroje pro přenášení jako lopatka, lžíce, mikrošpachtle nebo mikrotrychtýř

Kromě jiných malých nástrojů používají lidé z komunity pro přesun kuliček do kapsle malou nebo laboratorní lžičku. Jiní dávají přednost mikrošpachtli z nerezové oceli.

Vybavení pro použití kapalné formy léku od výrobce

- Víčko s adaptérem (nutný)
- Nádoby (pokud ředíte)
- Lednice nebo chladicí taška (pokud je nutné uchovávat léčivo v chladu)
- Injekční stříkačky s násoskou bez jehel (nutné)

V **Kroku 18** je poučení, jaké dovednosti jsou k výše uvedenému vybavení potřebné.



Víčko s adaptérem



Nádoby



Chladicí taška



Injekční stříkačky

Víčko s adaptérem

Víčko s adaptérem lze nasadit na nebo zastrčit do horní části lahvičky s kapalinou od výrobce/lékárny a umožňuje zasunutí špičky stříkačky do malého otvoru adaptéru a převrácení lahvičky vzhůru nohama bez vytváření bublin nebo vzduchu. Víčka s adaptérem by měla být dodávána s kapalinou výrobce/lékárny. Pokud tomu tak není, lze je objednat online nebo zakoupit ve většině lékáren. K dispozici jsou tři typy adaptérů. První dva mohou vyžadovat, abyste se lékárníka zeptali, jakou velikost má otvor lahvičky, aby měl adaptér správnou velikost.

Nádoba na směs

Lidé v komunitě používají pro vytváření roztoků a suspenzí širokou škálu nádob. Nádoba by měla být pevně uzavíratelná a tekutina by neměla unikat, když s nádobou zatřesete nebo s ní třeba cestujete. Za optimální jsou považovány skleněné nádoby. Někdo si třeba koupí v potravinách olivy nebo džem, spotřebuje obsah a pak si nádobu uchová.

Jiní si kupují nové prázdné nádoby jen pro snižování. Je dobré mít po ruce náhradní nádoby. Samozřejmě je nutné je pravidelně čistit a sterilovat (např. v horké vodě). Mnozí lidé používají plastické nádoby, je důležité vědět, že plast bývá různé kvality, může celkem rychle degenerovat a toxické prvky z plastu mohou uniknout do vody nebo jiné tekutiny ve směsi.

Mnoho plastů je testováno a certifikováno v relativně nízkých teplotách v kontaktu s relativně nízkým počtem chemikálií (např. typický kelímek na jogurt určený k uchování v lednici není testován na bezpečné uchování kyselých tekutin jako džus nebo teplá rajčatová omáčka).

Počet nádob, které jsou potřeba, závisí na tom, jak často lék užíváte. Pokud je předepsán na užití pouze jednou denně, pak stačí jedna nádoba. Jestliže je denní dávka léku rozdělena na více částí, pak je potřeba „hlavní nádoba“ a „další dávkové nádoby“. Hlavní nádoba je obvykle větší než dávkové nádoby, protože se v ní uchovává celá směs, ze které se bude odebírat. Je důležité, aby tam zůstal prostor pro energické zatřepání.

Lidé ze svépomocné komunity na snižování doporučují tyto nádoby:

- Nádoby by měly mít dostatečně široký otvor, aby se z nich dalo nasávat do stříkačky oběma rukama.
- Nádoby by měly být dostatečně nízké, aby injekční stříkačka dosáhla na dno kapaliny. Za nejlepší se obvykle považuje široký otvor a nízká nádoba.
- Před použitím nádoby na snižování otestujte její těsnost naplněním vodou a důkladným protřepáním s víčkem. (Ze sklenice na dětskou výživu často tekutiny unikají. U starších nádob se mohou víčka opotřebovat a prosakovat. Nová víčka k zavařovacím sklenicím jsou v obchodech široce dostupná.)

Je důležité konzultovat s lékárníkem, jak správně uchovávat lék, který je v kapalně směsi. Například, pokud jde o vystavení světlu a lékárník doporučuje skladování léku na tmavém místě, mohou být užitečné tmavé nádoby.

Lednice nebo chladicí taška

Lékárník by měl přesně vysvětlit, jak a za jakých teplot uchovávat kapalnou směs od výrobce nebo vyrobenou doma. Pokud vyžaduje chlazení a nemáte přístup k vhodné lednici (například při cestování nebo bydlení v penzionu), malá chladicí taška se skutečným nebo umělým ledem pomůže udržet směs v chladu.

Injekční stříkačky

Injekční stříkačky jsou potřebné pro dva účely: (1) k měření kapaliny použité k přípravě směsi a (2) k měření a odebírání dávek (pro snižování). Jejich velikosti závisí na tom, jak často budete vyrábět kapalnou směs a jaké množství (v ml) budete potřebovat odebírat. Jak se rozhodnout, se dozvíte v **Kroku 18**, ale protože se množství může v průběhu času měnit a stříkačky se mohou opotřebovat, je vždy dobré mít k dispozici i stříkačky náhradní.

Zde jsou ty nejdůležitější, které patrně budete potřebovat:

- Injekční stříkačka 1ml umožňuje měření množství na úrovni 0,01ml
- Injekční stříkačka 3ml umožňuje měření množství na úrovni 0,1ml a je to jediná velikost (kromě 1ml), která má také přesné měření množství 0,5ml.
- Injekční stříkačky 5ml a 6ml obvykle umožňují přesné měření na úrovni 0,2ml.
- Injekční stříkačky 10ml a 12ml umožňují přesné měření na úrovni 0,2ml.
- Injekční stříkačky 20ml, 35ml a 60ml umožňují měření většího množství a jsou obvykle používány pro hlavní suspenzi nebo roztok.

Krok 18 – Nutné dovednosti



Proč je tento krok důležitý

Plánování a implementace snižování vyžaduje znalost, jak používat různé typy zařízení a nástrojů v závislosti na zvolené metodě a jak provádět výpočty dávek a měřit jejich množství.

Zorientujte se

Výrobci léčiv obvykle neposkytují dostatečné varianty forem léků, které by usnadňovaly pomalé a odpovědné snižování. V důsledku toho lidé, kteří chtějí snižovat psychiatrické léky co nejpečlivěji, často nemají jinou možnost, než se pokusit změnit své vlastní léky sami tak, aby bylo možné provádět přiměřeně malé odběry z množství léku. V tomto kroku ukazujeme některé z klíčových způsobů, jak si lidé v komunitě přizpůsobují běžné techniky pro práci s léky k usnadnění svého snižování.

Níže uvádíme hlavní základní „dovednosti“, které lidé musí ovládat, aby mohli implementovat jakoukoli konkrétní metodu snížení. V jednotlivých popisech dovedností pak uvádíme i tipy od lidí ze svépomocné komunity.

Přehled dovedností

Dovednosti pro výrobu tekuté směsi z tablet s okamžitým účinkem nebo kapslí

- Používání hmoždíře a paličky pro drcení tablet
- Používání injekčních stříkaček
- Provádění výpočtů pro snižování
- Speciální tipy pro výpočty a tekutiny

Dovednosti pro používání digitální váhy na vážení prášku z rozdrcených tablet s okamžitým účinkem nebo vysypaného prášku či kuliček z kapslí

- Používání hmoždíře a paličky pro drcení tablet
- Používání digitální váhy pro vážení a provádění odběrů
- Pochopení omezení přesnosti vážení digitálních vah
- Používání práškového plniva při vážení digitální váhou
- Provádění výpočtů pro snižování

Dovednosti pro počítání kuliček z kuličkové kapsle

- Počítání a odběry kuliček
- Provádění výpočtů pro snižování

Dovednosti pro používání vlastně vyrobených kapslí a/nebo tekutých směsí

- Používání víčka s adaptérem (pro tekuté směsi)
- Používání injekčních stříkaček (pro tekuté směsi)
- Provádění výpočtů pro snižování (pro přidání práškového plniva a odběry)
- Speciální tipy pro výpočty a tekutiny (pro vyrobené tekuté směsi)

Dovednosti pro používání orálních tekutin od výrobce

- Používání víčka s adaptérem
- Používání injekčních stříkaček
- Provádění výpočtů pro snižování

Speciální tipy pro výpočty a tekutiny**Používání hmoždíře a paličky pro drcení tablet**

Hmoždíř je nádoba ve tvaru misky, ve které se látky rozmělnují nebo drtí. Palička je těžký nástroj se zaobleným koncem, který se používá k rozmělnění nebo drcení v hmoždíři.



1. Vložte tabletu nebo tablety určené k rozdrcení do suchého a čistého porcelánového, kamenného nebo z nerezové oceli hmoždíře (ne dřevěného).

2. Jednou rukou držte hmoždíř a do druhé ruky vezměte suchou čistou paličku.



3. Pevně přitlačte na paličku a otáčivým pohybem drťte tablety proti dnu a stranám. Někdy musíte na začátku procesu tablety tloučením paličkou trochu předdrtit. Někteří lidé uvádějí, že zvláště tvrdé tablety mohou mít tendenci z hmoždíře vyskakovat. Pokud vyrábíte tekutou směs, může pomoci přidat trochu tekutiny, která při drcení pomůže. Jestli tak učiníte, je dobré použít malé odměřené množství tekutiny, to se pak stane součástí celkového vypočítaného množství tekuté směsi.



4. Rozdrt'te všechny kousky, až tam žádné nezůstanou a zajistěte, že se neztratí žádný obsah.



5. Jakmile tabletu rovnoměrně rozdrtíte na prášek nebo na suspenzi prášek-kapalina, pečlivě přeneste tento obsah do nádoby (pokud připravujete kapalnou směs) nebo do odměrné misky (pokud použijete digitální váhu).



6. Použitím malého odměřeného množství tekutiny dosáhnete spláchnutí prášku ulpělého na hmoždíři a paličce. Nezapomeňte, že toto množství pak bude součástí celkového vypočítaného množství tekuté směsi.

7. Umyjte nástroje. (Někteří lidé považují za dostatečné očistit hmoždíř a paličku suchou papírovou utěrkou nebo hadříkem. Jiní je umývají v teplé vodě a nechávají je důkladně zaschnout. Pokud použijete čistící prostředek, pečlivě vše opláchněte.)

Používání injekčních stříkaček

Níže uvedené popisy jsou obecné povahy a nemusí platit ve všech případech. Vždy je důležité si přečíst příslušné pokyny, které jsou dodávány se stříkačkou. Může být užitečné nacvičovat proces s čistou vodou, dokud nebudete se stříkačkou umět pohodlně manipulovat.

1. Části injekční stříkačky

Injekční stříkačka se skládá ze tří částí: **násoska, tělo a píst**.

Násoska je část stříkačky, na kterou bývá nasunuta jehla. Lidé snižující psychiatrické léky vždy používají injekční stříkačku bez jehly.



Tělo (#3) část, kde je tekutina. Je odměřeno čarami (#2), které jsou obvykle vytištěny nebo vyryty na povrchu a měří v krychlových centimetrech (cm^3) nebo mililitrech (ml). Množství označené těmito jednotkami je $1\text{cm}^3 = 1\text{ml}$.

Píst (#6) je pohyblivá část, která se pohybuje nahoru a dolů uvnitř těla, když je píst tlačен nebo tažen (#4). Na konci pístu je mírně kónický hrot (#1). To zabraňuje úniku kapaliny kolem pístu. Vrchní hrot pístu je indikátorem pro měření objemu obsahu stříkačky.



2. Manipulace s injekční stříkačkou



Chcete-li pracovat s injekční stříkačkou, nejprve se ujistěte, že je píst stlačen dolů ke spodní části těla. Poté vložte násosku do kapaliny, kterou chcete změřit. Natáhněte píst zpět a tekutina se nasaje do stříkačky. Značky na těle injekční stříkačky ukazují, kolik kapaliny jste nasáli.

3. Pochopení měřicích jednotek na injekční stříkačce

V závislosti na kapacitě stříkačky mohou být její měřicí čáry v mililitrech (např. 1ml, 2ml, 5ml, atd.) nebo ve frakcích mililitru (např. 0,1ml, 0,2ml, 0,5ml, atd.). Čím větší je kapacita stříkačky, tím více místa bude mezi měřicími čarami. Připomínáme, že ml a cm^3 jsou ekvivalentní jednotky měření.

Stříkačky se značkami v desetinných číslech jsou optimální. Pokud stříkačka používá zlomky, musí být pro většinu výpočtů souvisejících se snižováním převedeny na desetinná místa.

Chcete-li převést zlomek, jednoduše vydělte číslo v horní části zlomku číslem v dolní části. Pokud se vám nelíbí dlouhé dělení, je snadné to provést pomocí online kalkulačky nebo kalkulačky na telefonu.

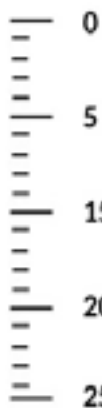
Pokud má stříkačka hodnoty již v desetinných číslech, je důležité najít desetinnou čárku a neměnit žádné nuly před nebo za hlavním číslem. Úvodní a koncové nuly před desetinnou čárkou (tj. 0,1) a za posledním číslem (tj. 0,10) jsou pouze zástupné symboly.

Jinými slovy:

$$0.1 = .1$$

$$.10 = .1$$

4. Čtení kalibračních značek



Prozkoumejte rozmezí mezi viditelnými čísly.

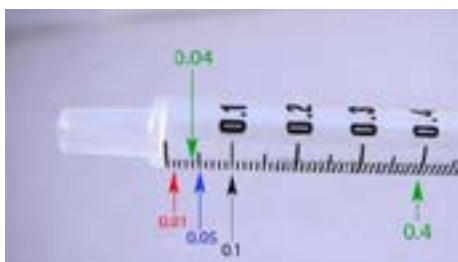
Viditelná čísla jsou vedle delších čar na injekční stříkačce. Zjistěte, jaká jsou rozmezí mezi těmito hlavními značkami. Na obrázku je přírůstek mezi většími značkami 5 nebo 5ml.

Prozkoumejte, jaké množství symbolizují menší čárky.

Položte prst na jednu z delších čar, u které je na injekční stříkačce viditelné číslo, a poté spočítejte počet čárek mezi ním a další sousední delší čarou s viditelným číslem. (Např. čtyři menší řádky mezi 0ml a 5ml.)

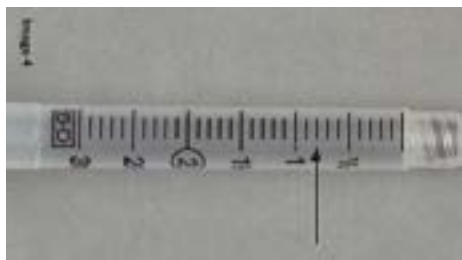
Nyní vydělte počet menších čar počtem ml mezi delšími čarami. Toto vám řekne, jaké množství představují menší řádky. Na obrázku je 5ml děleno 5 menšími měřicími čárkami = 1ml. Každá menší čárka se tedy rovná přírůstku 1ml.

Injekční stříkačka 1ml



Na obrázku je přírůstkové množství mezi viditelnými čísly 0,1ml. Mezi každým číslem je devět menších řádků. Protože 0,1 děleno 10 je 0,01, tato stříkačka umožňuje přesné měření až 0,01ml (nebo jednu setinu ml).

Injekční stříkačka 3ml



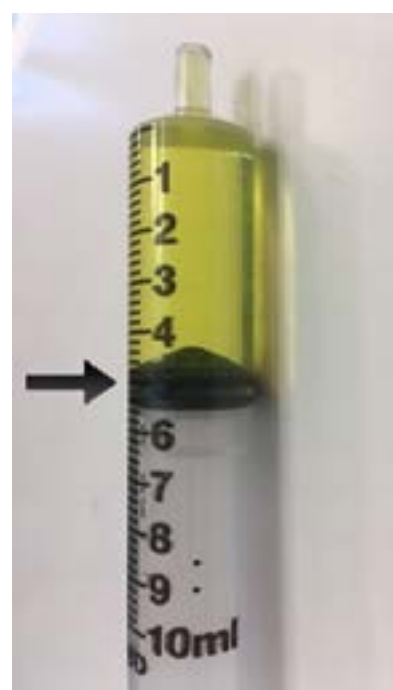
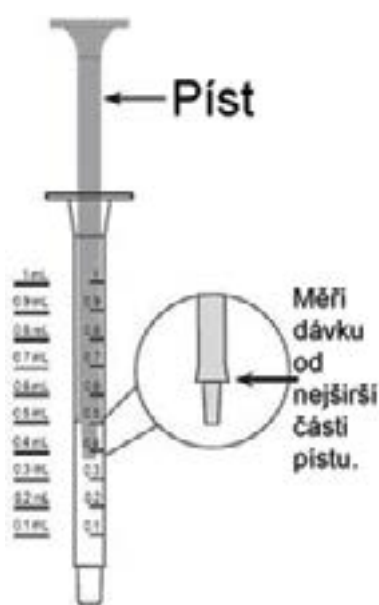
Na obrázku 3ml stříkačky označují menší značky 0,1ml. Toto je nejmenší množství, které můžete s touto konkrétní stříkačkou přesně odměřit. Šipka ukazuje na značku 0,8ml (osm desetín ml).

5. Přesné měření kapaliny v injekční stříkačce

Obvykle je místem měření bod, kde se vrchní hrot pístu dotýká těla a dosahuje konkrétního místa na stupnici měřících čar. Typy pístů se však mohou u různých značek lišit, a proto bude třeba je číst poněkud odlišně. Některé typy pístů jsou plastové, zatímco jiné gumové. Některé mají stejný tvar jako násoska injekční stříkačky, zatímco jiné jsou ploché a jiné klenuté.

Níže uvádíme několik obecných tipů, jak číst několik různých typů pístů.

Plastový píst s hrotem ve tvaru násosky injekční stříkačky Obrázek ukazuje injekční stříkačku o objemu 1ml s plastovou špičkou pístu ve tvaru násosky. Dávka se měří od nejširší části špičky pístu, nikoli od konce špičky pístu. Obrázek ukazuje odečet 0,5ml.	Píst s plochou gumou Na obrázku výše je znázorněna 3ml injekční stříkačka obsahující kapalinu s plochou gumovou špičkou pístu. U této konkrétní stříkačky se dávka měří úrovní horního prstence gumového pístu odpovídající měřicí značkou na těle. Množství kapaliny v této injekční stříkačce je sedm desetín ml (převod na desetinné místo vám poskytne 0,7ml).	Píst s klenutým hrotem Na obrázku je znázorněna injekční stříkačka s vyklenutou špičkou pístu. Dávka se měří úrovní horního prstence špičky pístu odpovídající značce 5ml (kde šipka ukazuje). To znamená, že v této stříkačce je 5ml kapaliny. Při čtení množství kapaliny v injekční stříkačce nepoužívejte špičku vyklenutí ani spodní kroužek špičky pístu.
--	--	---



6. Další tipy pro používání injekčních stříkaček

- Vždy se bezprostředně před natažením tekutiny injekční stříkačkou ujistěte, že je léčivo rovnoměrně rozptýleno v tekutině.
- Umístění kapaliny pro tekutou směs nebo roztok v nádobě může pro dosažení celkového množství představovat několik plných natažených stříkaček („tahů“). K dosažení přesného měření se často doporučuje raději použít stříkačku, která je dostatečně velká, abyste se vyhnuli více než 4 plným tahům. (Ke sledování počtu tahů si můžete pomoci třeba děláním čárek vedle na papíře nebo použijte 4 mince a při každém tahu jednu odeberte.)
- Po použití může pomoci sebrat všechny zbytky léčiva, které by se mohly zachytit na těle stříkačky, nasátí vody do stříkačky. Tato „vyplachovací voda“ může být zahrnuta do vypočtené denní dávky.
- Pokud jsou stupnice/měřicí značky na těle injekční stříkačky vytištěny, zakrytí čísel průsvitnou lepící páskou může prodloužit její životnost. Jinak se vytištěné číselné značky mohou při manipulaci se stříkačkou rychle otřít a stát nečitelnými.
- Pokud pravidelně používáte ve své hlavní nádobě stejné množství ředící kapaliny, může být užitečné vytvořit na nádobě stálou měřicí značku pro správné množství a potáhnout ji průhlednou lepící páskou, což snižuje spotřebu injekčních stříkaček.
- Skladování stříkaček v lednici může zabránit vzniku plísní.
- Při čištění stříkaček mnoho lidí vysune píst z vnitřku stříkačky a nechá píst a tělo sušit odděleně. (Poznámka: Některé stříkačky neumožňují píst vysunout.)
- Pokud se injekční stříkačkou těžko nasává, někteří lidé považují za užitečné natřít okraj pístu (kde se uvnitř těla spojuje s plastovým válcem) velmi malým množstvím kokosového nebo olivového oleje. Pokud to nefunguje, zlikvidují vadnou stříkačku a použijí novou.
- Někteří lidé zjistili, že tekutiny, jako je plnotučné mléko, mohou při protřepání za studena vytvářet bubliny, které pak ovlivní přesnost měření. Pomáhá před použitím stříkačky kapalinu nejprve trochu zahřát nebo ji místo protřepání raději intenzivně míchat.
- Při natahování kapaliny do injekční stříkačky se v těle mohou objevit bubliny. Ty mohou zabrat prostor v objemu a vést k nepřesným měřením.

V závislosti na použité metodě snižování přišli lidé v komunitě na následující způsoby, jak to zvládnout:

Pokud používáte injekční stříkačku k nasávání kapaliny ze sklenice:

- Když je píst v těle zcela stlačený, strčte injekční stříkačku do kapaliny, kterou používáte.
- Ujistěte se, že je hrot zcela ponořený, a poté nasajte trochu tekutiny do stříkačky.
- Poté zatlačte na píst až nadoraz, abyste vytlačili tekutinu zpět do nádoby, přičemž si stále musíte být jisti, že špička stříkačky zůstává zcela ponořená v kapalině.
- Zatímco je hrot stříkačky stále ponořený v kapalině, pomalu nasajte potřebné množství kapaliny do stříkačky. To zabraňuje tvorbě bublin.
- Pokud pomocí této metody odebíráte přebytečnou tekutinu, zatlačte jakýkoli přebytek zpět do nádoby, dokud nezůstane v injekční stříkačce správné množství.

Pokud používáte injekční stříkačku k čerpání kapaliny přes víčko s adaptérem:

- Špičku stříkačky zasuněte do otvoru víčka s adaptérem a lahvičku s lékem otočte vzhůru nohama. Natáhněte do stříkačky o něco více léku, než je potřebné množství.
- Pokud jsou uvnitř stříkačky bubliny, stlačte píst se špičkou stále zasunutou do otvoru víčka adaptéru a lahvičku s lékem mějte stále vzhůru nohama.
- Bubliny obvykle vystoupají ke špičce injekční stříkačky a je možné je vytlačit společně s přebytečnou tekutinou, dokud nezůstane pouze správné množství kapaliny.

Provádění výpočtů pro snižování

Může být užitečné si přečíst následující texty postupně, jak jdou za sebou, protože matematické kroky na sebe navazují. Možná budete muset oprášit základní algebru.

Všimněte si, že v mnoha případech pro jednoduchost zaokrouhlujeme čísla nahoru nebo dolů na nejbližší setinu. Činíme tak proto, že běžné stříkačky neměří přesněji než na setiny. Takže z hodnot 1,144 nebo nižší se stává 1,14 a z hodnota 1,115 nebo vyšší se stává 1,12. Pravděpodobně budete muset udělat při svých výpočtech a měření totéž. Nezapomeňte však, že je nejlepší zaokrouhlovat nahoru nebo dolů až v okamžiku, kdy dokončíte všechny dílčí výpočty. Výsledek bude přesnější.

Kvůli jednoduchosti jsme popsali výpočty pro fiktivní osoby a pojmenovali je Josef a Hana. Počáteční míra snižování (běžně v komunitě uznávaná jako přiměřeně bezpečná) čítá snížení o 5% z dávky předchozího měsíce. Měsíční dávky se sice v průběhu času postupně snižují, ale ve většině příkladů jsme použili právě tuto rychlost. V příkladech také používáme frázi „Počáteční množství“, čímž v nich odkazujeme na počáteční stav pro výpočet. V zásadě by za tento počáteční stav mohl platit jakýkoli den, který si někdo vybere buď přímo na začátku snižování, na začátku každého nového měsíce nebo kdykoli jindy v průběhu snižování.

1. Výpočet snížení měsíční dávky

Hana plánuje začít její snižování odebráním 5% z její celkové denní dávky během jednoho měsíce. Kolik bude ve skutečnosti odebírat?

Existují **2 kroky**, jak vypočítat Hanino měsíční snížení. Nejprve musíme převést Hanino měsíční snížení na desetinné číslo. Je to jednoduché, když si uvědomíme, že “x%” vlastně znamená “x za 100”. Matematická formule tedy bude znít:

Procento snižování v desetinném čísle = Procento snižování / 100

Když Hana plánuje snižovat o 5% za měsíc, výpočet vypadá takto:

$$x = 5 / 100$$

K vyřešení rovnice 5 vydělíme 100 a vyjde nám:

$$x = 0,05$$

5% vyjádřeno desetinným číslem se rovná 0,05.

Jednoduchý způsob, jak převést procenta na desetinná čísla, je jednoduše posunout desetinnou čárku o dvě místa vlevo v čísle vyjadřující procenta. Např. 10,0% se rovná 0,1

Dále chceme vypočítat, o jaké množství Hana za měsíc sníží. Vezmeme celkové množství léku, které Hana denně užívá a vynásobíme ho v desetinných číslech tím, o co chce Hana během měsíce snížit. Získáme množství, o které je třeba léky snížit.

Např. u tablety nebo práškové kapsle může výpočet vypadat takto:

$$100\text{mg} \times 0,05 = \text{snížení o } 5\text{mg}$$

U kapsle s kuličkami může výpočet vypadat takto:

$$300 \text{ kuliček} \times 0,05 = \text{snížení o } 15 \text{ kuliček}$$

U tekuté směsi může výpočet vypadat takto:

$$300\text{ml} \times 0,05 = \text{snížení o } 15\text{ml}$$

1a. Snižovací program: Sniž a čekej*Snížení jednou měsíčně*

Josef používá program Sniž a čekej se snižováním jednou za měsíc. Chce dnes snížit o 5% a pak čekat jeden měsíc. Jak velké bude snížení?

Jak uvedeno výše, vypočítáme Josefovo snížení vynásobením množství jeho denní dávky zvoleným procentem snižování.

Tableta nebo prášková kapsle:

$$100\text{mg} \times 0.05 = 5\text{mg}$$

Josef odebere 5mg prášku z jeho dávky a užije 95mg.

Kuličková kapsle:

$$300 \text{ kuliček} \times 0.05 = 15 \text{ kuliček}$$

Josef odebere 15 kuliček ze své dávky a užije 285 kuliček.

Tekutá směs, tekutina přímo od výrobce nebo vyrobená tekutina:

$$300\text{ml} \times 0.05 = 15\text{ml}$$

Josef odebere ze své tekutiny 15ml a užije 285ml.

Týdenní snižování

Předpokládejme, že Hana chce dosáhnout měsíčního snížení o 5% pomocí programu Sniž a čekej ve frekvenci jednou týdně. Jinými slovy, Hana chce snižovat na začátku každého týdne po dobu 4 týdnů, dokud nedosáhne na konci měsíce celkového měsíčního snížení o 5%. Jak velké množství bude odebírat?

V tomto případě nejprve vydělíme celkové množství, kterého chce Hana dosáhnout na konci měsíce, počtem snížení, které chce provést. (v tomto případě 4 snížení – každý týden během měsíce). A pak vypočítanou dávku vynásobíme každý týden tím samým množstvím.

Jestli Hana začne s dávkou 100mg denně ve formě **tablety nebo práškové kapsle**, rovnice pro výpočet vypadá takto:

$$(100\text{mg} \times 0,05) / 4 = 1,25\text{mg}$$

To znamená, že Hana odebere 1,25mg ze své dávky první den prvního týdne. A tuto dávku drží celý týden.

Toto bude také množství, o které bude kumulativně zvyšovat odběr během dalších týdnů:

$$\text{Snížení 2 (začíná osmým dnem, prvním dnem druhého týdne): } 1,25\text{mg} + 1,25\text{mg} = 2,5\text{mg}$$

$$\text{Snížení 3 (začíná patnáctým dnem, prvním dnem třetího týdne): } 1,25\text{mg} + 1,25\text{mg} + 1,25\text{mg} = 3,75\text{mg}$$

$$\text{Snížení 4 (začíná dvacátým druhým dnem, prvním dnem čtvrtého týdne): } 1,25\text{mg} + 1,25\text{mg} + 1,25\text{mg} + 1,25\text{mg} = 5\text{mg}$$

Pokud Hana užívá 300ml **tekuté směsi** (od výrobce nebo vyrobené), základní postup je stejný:

$$(300\text{ml} \times 0,05) / 4 = 3,75\text{ml}$$

To znamená, že první den Hana odebere 3,75ml z nádoby s tekutou směsí pro tento den a zůstane na této dávce první týden. Užívá tedy 296,25ml denně.

Toto bude také množství, o které bude kumulativně zvyšovat odběr během dalších týdnů:

$$\text{Snížení 2 (začíná osmým dnem, prvním dnem druhého týdne): } 3,75\text{ml} + 3,75\text{ml} = 7.5\text{ml}$$

$$\text{Snížení 3 (začíná patnáctým dnem, prvním dnem třetího týdne): } 3,75\text{ml} + 3,75\text{ml} + 3,75\text{ml} = 11,25\text{ml}$$

$$\text{Snížení 4 (začíná dvacátým druhým dnem, prvním dnem čtvrtého týdne): } 3,75\text{ml} + 3,75\text{ml} + 3,75\text{ml} + 3,75\text{ml} = 15\text{ml}$$

Pokud Hana **počítá kuličky**, základní postup je stejný, ale bude muset častěji zaokrouhlovat, protože kuličky lze měřit jen v celých číslech:

$$(300 \text{ kuliček} \times 0,05) / 4 = 3,75 \text{ kuliček (bude zaokrouhleno na 4 kuličky)}$$

To znamená, že první den a každý den prvního týdne odebere Hana 4 kuličky a užije jich 296 denně.

Toto bude také množství, o které bude kumulativně zvyšovat odběr během dalších týdnů:

$$\text{Snížení 2 (začíná osmým dnem, prvním dnem druhého týdne): } 3,75 \text{ kuliček} + 3,75 \text{ kuliček} = 7,5 \text{ kuliček (bude zaokrouhleno na 8 kuliček)}$$

Snížení 3 (začíná patnáctým dnem, prvním dnem třetího týdne): $3,75 \text{ kuliček} + 3,75 \text{ kuliček} + 3,75 \text{ kuliček} = 11,25 \text{ kuliček}$ (bude zaokrouhлено na 11 kuliček)

Snížení 4 (začíná dvacátým druhým dnem, prvním dnem čtvrtého týdne): $3,75 \text{ kuliček} + 3,75 \text{ kuliček} + 3,75 \text{ kuliček} = 11,25 \text{ kuliček}$

Všechny tyto výpočty lze provést jednoduchým násobením. Vypočítáte množství prvního snížení a víte, že Snížení 3 je 3krát velikost Snížení 1. A Snížení 4 je 4krát velikost Snížení 1.

1b. Snižovací program: **Denní mikrosnižování**

Namísto okamžitého jednorázového snížení nebo série snižování typu Sniž a čekej, předpokládejme, že Josef chce snížit svoji dávku během jednoho měsíce o 5%, a to způsobem Denního mikrosnižování. Jaké veliké budou jeho snížené dávky?

V tomto případě, podobně jako v programu Sniž a čekej, vydělíme celkové měsíční snížení, kterého chce Josef dosáhnout počtem snižování, pomocí kterého toho chce Josef docílit. A pak každý den navýšíme vypočítané snížení tím samým množstvím.

Jestliže Josef užívá 100mg denně v **tabletě nebo práškové kapsli**, rovnice vypadá takto:

$(100\text{mg} \times 0,05) / 31 = 0,16\text{mg}$ (což je zaokrouhлено dolů na nejbližší setinu)

To znamená, že Josef první den v měsíci sníží o 0,16mg.

Poté navýšíme těchto 0,16mg každý den o to samé množství.

Snížení 2 (den druhý): $0,16\text{mg} + 0,16\text{mg} = 0,32\text{mg}$

Snížení 3 (den třetí): $0,16\text{mg} + 0,16\text{mg} + 0,16\text{mg} = 0,48\text{mg}$

A tak dále až do konce měsíce:

Snížení 31 (den třicátý první): $0,16\text{mg} \times 31 = 4,96\text{mg}$

Je to trochu méně než 5mg, protože jsme během měsíce zaokrouhlovali dolů. (Ale obecně platí, že je obvykle nejlepší použít kalkulačku a zaokrouhlovat nahoru nebo dolů pouze finální výsledek, než to dělat pokaždé při každém výpočtu. Budete tak mít co nejpřesnější výsledek.)

Totéž platí pro **tekutou směs**, tekutinu přímo od výrobce nebo vámi či lékárnou připravený roztok. Jen jednotky změníme na ml a v případě počítání kuliček jednotky (ml nebo mg) změníme na kuličky.

Můžeme to všechno vypočítat zase jednoduchým násobením. Jakmile vypočítáme Snížení 1, víme, že Snížení 3 je 3krát vynásobené množství Snížení 1, a Snížení 31 je 31krát (podle počtu dní v měsíci) vynásobené množství Snížení 1.

2. Sumarizace výpočtů snižování v jednoduchých vzorcích

Vyjasnění údajů, které se podílí na provádění výpočtů, umožňuje sestavit plán snižování jednoduše vložím jakéhokoli konkrétního měsíčního cíle do výše uvedených příkladů. Je však užitečné provádět tyto výpočty pomocí vzorců, které mohou výpočty zrychlit a zvýšit jejich flexibilitu.

Definujme si nejprve prvky vzorce:

- Začneme stávající denní dávkou člověka na začátku měsíce rozpuštěnou nebo suspendovanou v kapalině (v ml), zváženou na stupnici (v mg) nebo spočítanou v kuličkách. Říkejme tomu „Celkové počáteční množství“. (Všimněte si, že při kombinaci kapaliny od výrobce s rozpouštěcí kapalinou znamená „Celkové počáteční množství“ množství obou kapalin společně v ml.)
- Dále máme měsíční snižovací kurz dané osoby převedený na desetinné číslo, tzv. „Měsíční tempo snižování“.
- Pak máme počet snížení, které chce osoba provést za měsíc, ať už je to 1 (tj. 1x za měsíc Sniž a čekej), 4 (týdenní Sniž a čekej), 30 nebo 31 (Denní mikrosnižování) nebo jakýkoli jiný počet snížení. Říkejme tomu „Celkový počet snížení“.

- Pokud má osoba naplánovanou posloupnost snižování - možná 2 snížení v měsíci, 4 snížení (jednou týdně) nebo 30 denních snížení v měsíci - nazvěme konkrétní číslo v této posloupnosti „Sekvenční číslo snížení“ např. Snížení 2, Snížení 4 nebo Snížení 30.
- Nakonec nazveme snížení, které osoba provede první den „Úvodní snížení“ a snížení, které osoba provede v jakýkoli jiný den nebo týden „Další snížení“.

Takže jak určíme, kolik z dávky léku snížíme na začátku jakéhokoli snižování?

Je to tento vzorec:

$$(\text{Celkové počáteční množství} \times \text{Měsíční tempo snižování}) / \text{Celkový počet snížení} = \text{Úvodní snížení}$$

Když se podíváme zpět na předchozí příklady, vidíme, jak všechny fungují podle tohoto vzorce:

$100\text{mg} \text{ krát } 0,05 \text{ děleno } 4 \text{ sníženími} = 1,25\text{mg}$ kumulativní snížení každý týden

$100\text{mg} \times 0,05 / 31 = 0,16\text{mg}$ kumulativní snížení každý den

Atd.

A co když chceme rychle spočítat, kolik bude Snížení 3 (dvacátý druhý den) při týdenním Sniž a čekej? Nebo jaké bude snížení dvacátý třetí den při 31denním Denním snižování?

Vzorec je tento:

$$((\text{Celkové počáteční množství} \times \text{Měsíční tempo snižování}) / \text{Celkový počet snížení}) \times \text{Sekvenční číslo snížení} = \text{Další snížení}$$

Když se podíváme na předchozí příklady, vidíme, jak všechny fungují podle tohoto vzorce:

$$((100\text{mg} \text{ krát } 0,05) \text{ děleno } 4 \text{ sníženími}) \text{ vše vynásobeno } 3 = 3,75\text{mg}$$

To znamená, že Snížení 3 pro dvacátý druhý den týdenního Sniž a čekej bude u tohoto tempa snižování 3,75mg. NEBO

$(100\text{mg} \text{ krát } 0,05) \text{ děleno } 31 \text{ sníženími}) \text{ vše vynásobeno } 23 = 3,71\text{mg}$ (což je zaokrouhleno nahoru na nejbližší setinu)

To znamená, že jestli osoba snižuje stejným způsobem ale Denním snižováním, dvacátý třetí den sníží o 3,71mg.

Pokud ve vzorci použijeme počet kuliček nebo množství tekutiny, výsledek vyjde stejný.

3. Výpočet, kolik léku máme užít namísto toho, kolik máme odebrat

Jestliže dáváme z jakéhokoli důvodu přednost vědět přesně, kolik má Hana užívat, než vědět přesně, o kolik má v konkrétní dobu snižovat, jednoduše použijeme ten samý vzorec, který jsme popsali, jen tento výsledek ODEČTEME z Celkového počátečního množství, abychom vypočítali, Hanino „Množství, které má užít“.

Vzorce jsou tyto:

Počáteční den snižování:

$$\text{Celkové počáteční množství} - ((\text{Celkové počáteční množství} \times \text{Měsíční tempo snižování}) / \text{Celkový počet snížení}) = \text{Množství, které má užít}$$

Další den snižování:

$$\text{Celkové počáteční množství} - ((\text{Celkové počáteční množství} \times \text{Měsíční tempo snižování}) / \text{Celkový počet snížení}) \times \text{Sekvenční číslo snížení} = \text{Množství, které má užít}$$

4. Přehled, jakou dávku léku osoba aktuálně užívá

Pokud pomocí těchto výpočtů určíme, kolik se má snížit z objemu kapaliny (ml), hmotnosti prášku nebo kuliček (mg) nebo počtu kuliček, je možné, že občas ztratíme přehled o tom, kolik je přesně dávka aktivního léku, kterou člověk užívá, když snižuje. Někdy to může být matoucí! Existuje však několik jednoduchých způsobů, jak to zjistit.

Předpokládejme například, že na začátku měsíce Josef rozpustí 100mg účinné látky ve 300ml vody a užije vše. Od té doby snižoval v tempu 5% za měsíc. Je v desátém dni 30denního Denního mikrosnižování. Josef správně prováděl své výpočty každý den, takže ví, že 10. den odebere 5ml ze své 300ml kapalně směsi a užije 295ml. Ale kolik léku Josef vlastně odebral?

Existují **dva způsoby**, jak určit, kolik aktivního léku Josef užívá. Jedním z nich je použít ten samý vzorec, který jsme použili pro výpočet redukce kapalně směsi, a přímo ho aplikovat na množství léku takto:

((Celkové počáteční množství x Měsíční tempo snižování) / Celkový počet snížení) x Sekvenční číslo snížení = Další snížení

Vložíme-li Josefova čísla do vzorce, dostaneme:

$((100 \text{ mg} \times 0,05) / 30) \times 10 = 1,67 \text{ mg}$ (což je zaokrouhleno nahoru na nejbližší setinu)

To znamená, že Josef momentálně odebírá 1,67mg léku a užívá 98,33mg.

Dalším způsobem, jak to vypočítat, je provést převod z tekuté směsi (ml) na množství léku (mg).

Zde je vzorec, jak na to:

Počáteční dávka v pevném skupenství		Současná dávka v tuhém skupenství
-----	=	-----
Počáteční dávka v tekutém skupenství		Současná dávka v tekutém skupenství

Dosadíme do vzorce čísla, která známe, a vyřešíme rovnici pro neznámou – Současná dávka léku v tuhém skupenství. V našem případě to bude vypadat takto:

$$100\text{mg}/300\text{ml} = x/295\text{ml}$$

Řešení pro x:

$$300x = 29500$$

$$x = 29500 / 300$$

$$x = 98,33\text{mg}$$

Což znamená, že Josef momentálně užívá 98,33mg léku v jeho 295ml tekuté směsi.

5. Výpočet budoucích měsíčních snižování

Mnoho lidí v komunitě pro vysazování léků říká, že je důležité se příliš neupínat na předem určenou dobu, během které se zbaví psychiatrických léků. Lepší je nechat se provázet reakcemi vašeho těla. Jak již bylo řečeno, mohou nastat situace, kdy jste zvědaví, jak daleko to můžete ve svém snižování dotáhnout, pokud v klidu udržíte nastoupené tempo.

Pokud Josef zvolil cíl snížení 5% za měsíc, na začátku každého měsíce si vypočítává své dávky, bude takto činit po nějakou dobu, než bude jeho celková dávka tak malá, že nabyde pocitu, že by mohl zvládnout trochu vyšší tempo nebo zvolit nějaké „fixní“ množství, o které bude snižovat a se kterým dojde ke konci snižování. Do té doby Josef snižuje ve svém 5% tempu.

Jak může Josef zjistit, kolik bude užívat léku po řekněme 3,6,9 nebo 12 měsících?

Zde je rovnice, která to pomůže zjistit:

(Původní startovací dávka) x (1 – Tempo snižování v desetinném čísle) umocněno Počtem měsíců snižování

Takže pokud Josef užívá 100mg a snižuje v tempu 5% za měsíc, které na začátku každého měsíce vypočítá, bude jeho rozvrh užívání vypadat takto:

Původní startovací dávka: 100mg

Snižování měsíc 1: $100\text{mg} \times (1-0,05)^1 = 95\text{mg}$

Snižování měsíc 2: $100\text{mg} \times (1-0,05)^2 = 90,25\text{mg}$

Snižování měsíc 6: $100\text{mg} \times (1-0,05)^6 = 73,51\text{mg}$ (přibližně)

Snižování měsíc 9: $100\text{mg} \times (1-0,05)^9 = 63,03\text{mg}$ (přibližně)

Snižování měsíc 12: $100\text{mg} \times (1-0,05)^{12} = 54,04\text{mg}$ (přibližně)

Speciální tipy pro výpočty a tekutiny

Ve svépomocné komunitě pro vysazování psychiatrických léků lidé používají různé směsi tekutin k přípravě svých tekutých směsí nebo roztoků, částečně v závislosti na tom, zda snižují pomocí Sniž a čekej nebo Denního mikrosnižování, a zčásti díky osobní preferenci. Některé volby však mohou zjednodušit manipulaci a matematické výpočty!

Zde je několik tipů, které lidé z komunity sdílejí. Pro tyto výpočty lze s tekutými směsmi a roztoky zacházet v podstatě stejně.

- Jak si vybrat množství, které usnadní měření i matematiku

Pro zjednodušení matematických výpočtů se někteří lidé rozhodnou pro objem kapaliny, který usnadní odběr a spadá do relativně jednoduchých čísel, vzhledem k jejich zvolenému harmonogramu a měsíční rychlosti snižování.

Abychom zjistili, jak to udělat, můžeme použít jeden ze stejných vzorců popsaných v části „Výpočty pro snižování“, s výjimkou toho, že místo, abychom vypočítali, kolik snížit každý den z daného objemu kapaliny, vypočítáme, kolik objemu kapaliny člověk musí použít, aby každý den mohl provést jednoduché snížení.

K tomu můžeme použít tento vzorec:

(Celkové počáteční množství x Měsíční tempo snižování) / Celkový počet snížení = Počáteční snížení

V sekci „Výpočty pro snižování“ jsme do tohoto vzorce vložili čísla Josefa nebo Hany a vyřešili rovnici pro proměnnou „Počáteční snížení“.

Tentokrát místo toho vložíme do rovnice jakékoli chceme jednoduché „Počáteční snížení“ a vyřešíme proměnnou „Celkové počáteční množství“.

Předpokládejme například, že Hana plánuje 5% snížení během 30denního Denního mikrosnižování a chce dělat jednoduché odběry ze své tekuté směsi / roztoku 0,1ml denně.

Jaké je „Celkové počáteční množství“ tekuté směsi / roztoku, které k tomu potřebuje?

Zde je rovnice:

$(\text{Celkové počáteční množství} \times 0,05) / 30 = 0,1\text{ml}$

Nyní vyřešíme „Celkové počáteční množství“:

$0,05x / 30 = 0,1\text{ml}$

$0,05x = 3\text{ml}$

$x = 3\text{ml} / 0,05$

$x = 60\text{ml}$

To znamená, že když Hana stanoví Celkové počáteční množství tekuté směsi/roztoku na 60ml a bude odebírat 0,1ml denně kumulativně (tj. 0,1ml první den, 0,2ml druhý den, 0,3ml třetí den atd.).

Je to tak jednoduché, jak jen Denní mikrosnižování může být!

Úplně stejný vzorec může být použit pro výpočet relativně jednoduchých odběrů z kapaliny pro prakticky jakékoli obvyklé tempo snižování a pro libovolný počet dní. Pokud skončíme s příliš velkým Celkovým počátečním množstvím v ml, pak můžeme jednoduše zdvojnásobit nebo ztrojnásobit odběr na 0,2ml nebo 0,3ml, což odpovídajícím způsobem sníží Celkové počáteční množství.

- Jak vybrat počet dní, který usnadní měření i matematiku

Při výběru objemu kapaliny pro zjednodušení odběrů bychom v některých případech mohli skončit s lichým Celkovým počátečním množstvím, jako například řekněme 187,63 ml, s čímž se nepočítá úplně snadno. Důvodem je, že některá tempa snižování se nerozdělují snadno na 30 nebo 31 dní. Takže pokud se to stane, zde je další nápoředa pro zjednodušení: Můžeme pro výpočty mírně snížit nebo navýšit počet dní, aby je bylo možné snadněji dělit tempem snižování.

Zde je ukázka:

Předpokládejme, že Josef chce snižovat v tempu 7% měsíčně a chce kumulativně odebírat 0,1ml. Úvodní kalkulace bude vypadat takto:

$$(\text{Celkové počáteční množství} \times 0,07) / 30 = 0,1\text{ml}$$

$$0,07x / 30 = 0,1\text{ml}$$

$$0,07x = 3\text{ml}$$

$$x = 3\text{ml} / 0,07$$

$$x = 42,85714285\text{ml}$$

To není jednoduché číslo určující množství tekuté směsi, se kterým by měl Josef pracovat každý den! Ale víme, že 35 je snadno dělitelné 7, takže se podívejme, jak to bude vypadat, když vypočítáme Denní mikrosnižování na 35 dní namísto 30:

$$(\text{Celkové počáteční množství} \times 0,07) / 35 = 0,1\text{ml}$$

$$0,07x / 35 = 0,1\text{ml}$$

$$0,07x = 3,5\text{ml}$$

$$x = 3,5\text{ml} / 0,07$$

$$x = 50\text{ml}$$

Takže když Josef vypočítá své Denní mikrosnižování na 35 dní, může kumulativně odebírat 0,1ml z 50ml tekuté směsi/roztoku. Což je očividně pro Josefovu práci mnohem snadnější množství!

- Jak nastavit snižování při denním užívání léku ve dvou různých formách

V předchozích krocích jsme probírali možnosti, jak během snižování provést částečnou změnu z jedné formy léku na druhou – například užívat třeba 5 ze 6 tablet denně v jejich původní formě od výrobce, zatímco místo šesti tablety užívat tekutinu od výrobce / vyrobenou tekutinu nebo převést šestou tabletu na tekutou směs. Poté, jak se denní dávka snižuje, pokračuje se v užívání 4 z 5 denních tablet v pevné formě a páté tablety v tekuté formě atd. Jak může člověk v takové situaci sledovat, kolik přesně má každý den odebrat ze své tekutiny? Je to situace trochu komplikovanější, ale zase ne tak obtížná.

Zde je potřebný přechodný krok: Nejprve musíme určit jak celkovou denní dávku, tak i množství dávky odebrané v každé formě.

Předpokládejme například, že Hana chce tento měsíc v režimu Sniž a čekej snížit o 5% jednou měsíčně a bere šest 20mg tablet denně. To je 6 x 20mg nebo celkem 120mg dávky léku denně. 5% snížení by bylo 6mg. Předpokládejme, že po výběru zjednodušeného množství objemu kapaliny (jak jsme popsali v minulé kroku) se Hana rozhodla užívat 20mg své denní dávky ve 300ml tekuté směsi / roztoku.

Jaké procento její tekuté směsi / roztoku musí Hana odebrat, aby splnila její 5% tempo snižování?

Abychom to zjistili, musíme vypočítat, kolik je z celkové Haniny redukce 6mg procent z 20 mg léku, který užívá v tekuté formě.

Tento vzorec by vypadal takto:

Množství denního snížení (v mg) / Množství denního snížení (v mg) v tekuté formě = $x / 100$

Použitím Hany jako příkladu získáme toto:

$$6\text{mg} / 20\text{mg} = x / 100$$

Pak vyřešíme x :

$$20x = 600$$

$$x = 600/20 = 30$$

Aby Hana dosáhla 5% snížení denní dávky, musí odebrat 30% z 20mg, které užívá v tekuté formě.

Jakmile známe procento, které musí Hana odebrat ze své tekuté směsi nebo roztoku, můžeme přesně vypočítat, kolik je to v ml, a to převedením procent na desetinné číslo a vložení do této rovnice.

Procentuální odběr v desetinném čísle = $x / \text{Celkové množství tekuté směsi/roztoku}$

Jestliže Hanina tekutá směs nebo roztok obsahuje 20mg dávku v 300ml tekutiny, vzorec vypadá takto:

$$0,30 = x / 300\text{ml}$$

$$x = 0,3 \times 300\text{ml} = 90\text{ml}$$

V tomto případě Hana odebere 90ml z 300ml tekuté směsi nebo roztoku, a tím dosáhne 5% snížení své celkové denní dávky.

Používání digitální váhy pro vážení a měření odběrů

Ačkoli se různé modely budou lišit, obecně řečeno, digitální váha je tvořena plochou pro vážení, váhovou miskou, displejem, klávesnicí a tlačítkem táry (tare; hmotnost obalu).

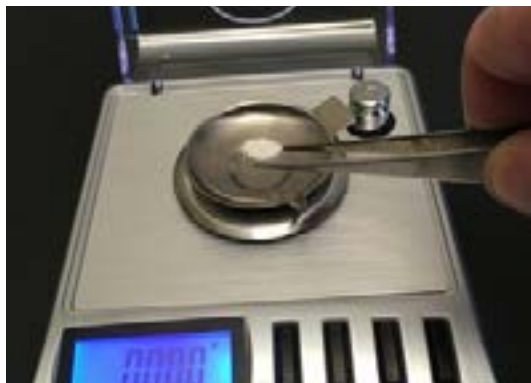


1. Kalibrujte váhu podle pokynů výrobce.

Pokud kalibrační váha nemá stupnice, lze malý kalibrátor zakoupit samostatně. Je také údajně pro kalibraci možné použít nové, nepotřebné mince. Pokyny pro „kalibraci digitální váhy“ jsou pro různé typy vah dostupné na internetu, stejně jako údaje o přesné váze jednotlivých mincí.



2. Až váhu zkalibrujete, vynulujte měřicí miskou/nádobu – položte ji prázdnou na váhu a použijte funkci táry.



5a. Pokud užíváte tablety, dejte jednu tabletu do měřicí misky.



5b. Pokud užíváte kapsle, vezměte jednu kapsli a nad měřicí miskou/nádobou ji na každém konci uchopte palcem ukazováčkem a potáhněte do stran. Vysypte prášek nebo kuličky pečlivě do měřicí misky/nádoby a odložte stranou obě půlky obalu. (Cílem je zvážit jen to, co je uvnitř obalu.)

6. Nedopust'te žádné vnější ovlivnění vážení jakýmkoli pohybem nebo tlakem. I pohyb vzduchu může toto velmi jemné vážení ovlivnit. Počkejte, až se čísla na digitálním displeji přestanou měnit. Pak si запиšte naměřenou váhu.

7. Proveďte výpočty potřebné pro určení množství odběru na základě vašeho snižovacího programu a tempa.

8. Nastudujte limity přesnosti vaší digitální váhy, abyste zjistili, zda tableta nebo obsah kapsle není příliš lehký na to, aby byl přesně zvážen nebo zda není plánovaný odběr příliš malý nato, aby byl přesně zvážen.

9. Pokud nastavujete množství farmaceutickým plnicím práškem, zvažte a přimíchejte jeho přesné množství.

10. Pečlivě odeberte vypočítané množství odběru. Hmotnost jednotlivých tablet, prášku nebo kuliček se ale i v jedné lahvičce s léky může lišit. Lidé ve svépomocné komunitě pro vysazování léků proto váží samostatně 4-5 tablet nebo obsah 4-5 kapslí. Vypočítají jejich průměrnou hmotnost, a poté použijí tento průměr jako základ pro měření a odběry. Mnoho z nich přepočítává tento průměr s každou novou lahvičkou léků na předpis, a to zejména po jakýchkoli změnách v dávce nebo výrobci léků.

11. Pomocí malé lžičky, odměrky, pinzety nebo špachtle přeneste zbývající obsah léku do nové kapsle určené ke spotřebě. Je také možné smíchat obsah s vodou a rovnou užít.



12. Očist'ete váhu dle instrukcí od výrobce.

Lidé ze svépomocné komunity pro vysazování léků mezi sebou sdílejí následující tipy:

- Nikdy nezaměňujte naměřenou hmotnost v mg s účinnou látkou léčiva v mg. Hmotnost tablety nebo obsah kapsle bude zahrnovat plniva a další složky, aktivní léčivo a v případě kuličkových kapslí i potah kuliček. Proto bude naměřená hmotnost vyšší než skutečná nebo aktivní dávka účinné látky v tabletě nebo kapsli. Lidé z komunity například uvedli, že tableta diazepamů udávána jako 2mg může vážit 152 mg; 2mg tableta klonazepamů udávaná jako může vážit 168mg a 30mg kuličková kapsle duloxetinu (včetně obou polovin obalu kapsle) může vážit 315mg.
- Váhu používejte vždy na rovné ploše.
- Minimalizujte při vážení vibrace a pohyb vzduchu: zavřete okna, vypněte větráky a nerušte váhu dýcháním (někteří lidé si berou malířskou nebo lékařskou masku).
- Někteří lidé uvádějí, že měření může ovlivnit přítomnost statických elektrických nábojů v okolí měření, zejména vzhledem k tomu, že se vážená množství zmenšují. Jednoduché tipy pro odstranění nebo „neutralizaci“ statických nábojů v domácnosti jsou k dispozici na internetu.

Pochopení omezení přesnosti vážení digitálních vah

Jakákoli digitální váha vždy provádí určitá zaokrouhlení nahoru nebo dolů. Ačkoli je to často zanedbatelný problém, za určitých okolností to může mít obrovský význam pro vážení léků a snižování. Proto je před prací s digitální vahou nezbytné provést předběžné výpočty, aby se zjistilo, zda by plánované snížení mohlo být v rozporu s limity přesnosti digitální váhy.

- Stanovte typickou hmotnost lékového prášku nebo kuliček, kterou budete během snižování používat.
- Podle programu a metody snižování vypočítejte velikost odběrů v rámci snižování. Viz **Výpočty pro snižování**.
- Informace o limitech měření a přesnosti naleznete v technické příručce digitální váhy. Limit je nejmenší množství změn hmotnosti, které je váha schopna zobrazit.
- Zjistěte, zda se hmotnost léku a hmotnost plánovaných odběrů blíží k mezím přesnosti měřítka. **Obecně platí, že vážení odběrů, které jsou menší, než je váha schopna registrovat**, by se mohlo ukázat při snaze o dosažení konzistence snižování velmi nespolehlivým. Zejména když se počáteční množství léčiva **blíží spodní hranici toho, co je váha schopna zvážit**.

Tipy lidí ze svépomocné komunity pro případ, že digitální váha nemůže měřit přesně

Namísto metody Denní mikrosnižování použijte metodu Sniž a čekej. Při té nemusíte být odběry v tak miniaturním množství.

Zvažte, zda by nemělo význam pracovat s několika tabletami nebo kapslemi najednou, čímž by se zvýšila celková základní váha.

Použijte práškové farmaceutické plnivo ke zvýšení základní hmotnosti léčiva, a tím ke snížení závažnosti chyby na stupnici.

Upozornění: Někteří lidé uváděli, že zvyšovali základní hmotnost přidáním mince nebo jiného předmětu se známou hmotností do stupnice vedle léku. Může to sice vést k tomu, že se hodnoty na displeji stupnice zdají být konzistentnější, ve skutečnosti to však obvykle nezlepší schopnost měřítka přesně měřit tyto relativně malé hmotnosti nebo změny hmotnosti v množství samotného léčiva.

Použití práškového plniva při digitálním vážení

Poznámka: Přesnost digitální váhy a nutnost použít lékárenský plnicí prášek může být někdy velmi důležité.

Mnoho lidí v komunitě používá digitální váhy k vážení prášku z vysypané kapsle nebo rozdrcené tablety a provádí odběry v souladu s vybraným plánem snižování. Za určitých okolností však s tímto přístupem mohou vzniknout určitá rizika. Mnoho levných digitálních vah zobrazuje rozdíly v hmotnosti pouhých 0,001g nebo 1mg, a i když měřítko pracuje optimálně, konečná číslce na displeji se zaokrouhlí nahoru nebo dolů. Proto, když se na displeji zobrazí například 2,135g, skutečná hmotnost na stupnici by mohla být až 2,1354g. (Toto je pouze příklad. Pokud používáte tuto metodu, vždy zkontrolujte technickou příručku váhy, abyste se ujistili o jejích konkrétních hodnotách přesnosti a pravidelně kalibrujte měřítko.) Během snižování může být tento neznámý rozdíl v množství léčiva významný, zejména jak se zmenšují velikosti odběrů a celkové hmotnosti léčiva.

Způsob kompenzace tohoto problému spočívá ve zvýšení celkové hmotnosti léčiva přidáním farmaceutického práškového plniva. Tak se zajistí, že odebírané množství lze spolehlivě měřit pomocí stupnice a že množství zaokrouhlené nahoru nebo dolů již není významné. Lékárny běžně ředí léčiva pomocí práškových plniv a ačkoli to v současné době není v komunitě běžnou praxí, uvádíme níže popis postupu ředění léčiv pro ty, kteří se o něm chtějí dozvědět.

1. Začněte s lékem v práškové formě, jako je například vysypaná prášková kapsle nebo rozdrcená tableta. Pokud se jedná o rozdrcenou tabletu, ujistěte se, že všechny části byly rozdrceny na velmi jemný prášek a že nezůstaly žádné kousky nebo shluky. (V závislosti na různých faktorech, jako je hmotnost léčiva, požadovaná velikost odběru, možnosti skladování atd. může být výhodné pracovat současně s více než jednou rozdrcenou tabletou.) Ujistěte se, že máte po ruce připravený farmaceutický plnicí prášek.
2. Dejte lék v prášku na váhu a zvažte ho.
3. Přemístěte lék v prášku do sklenice, misky z nerezové oceli nebo jiné nádoby, na které nebude ulpívat, která ho nebude absorbovat a ve které můžete pak směs míchat.
4. Určete, jakého množství chcete dosáhnout a vypočítejte, jaké množství farmaceutického plnicího prášku musíte dodat, abyste získali celkové žádané množství. (Pokud si nejste jistí, podívejte se na Výpočet pro snižování. Celková váha je definována ve vzorci jako Celkové počáteční množství.)
5. Zvažte požadované množství farmaceutického plnicího prášku a dejte jej do samostatné nádoby.
6. Nyní pomalu přesuňte malé množství farmaceutického prášku do nádoby s lékem v prášku a pečlivě promíchejte pomocí nástroje jako je třeba malá kovová špachtle.
7. Pomalu přemístěte další malé množství farmaceutického prášku do nádoby s lékem v prášku a znovu pečlivě promíchejte. Opakujte tento postup, dokud není všechn farmaceutický prášek pečlivě promíchán s lékem.
8. Zvažte směs farmaceutického plnicího prášku a léku v prášku, abyste se ujistili, že jste dosáhli celkového množství. Nyní máte celou práškovou směs.
9. Odeberte z práškové směsi vypočítané množství potřebného odběru.

Prášková směs pak může být smíchána s vodou a užita nebo přesunuta do jedné či více kapslí pro spotřebu. Pokud máte v úmyslu uchovávat jakékoli množství práškové směsi, přečtěte si na příbalovém letáku obecné informace o skladování léku schválené SÚKL a poraďte se s kompetentním lékárníkem o bezpečném skladování.

Počítání a odběry kuliček

1. Vezměte jednu kapsli a opatrně ji na každém konci uchopte palcem a ukazováčkem a krouživým pohybem do stran ji otevřete.
2. Opatrně vysypte všechny kuličky na podklad tak, aby zůstaly při sobě.
3. Pomocí nějakého nástroje kuličky spočítejte. Někteří lidé to dělají po částech, například odsunou stranou kuličky po pěti, počítají nahlas nebo si při počítání dělají/škrtačí čárky.
4. Když máte hotovo, umístěte spočítané kuličky zpátky do poloviny nové kapsle a ujistěte se, že jste cestou žádné neztratili. Mnozí lidé na to používají pinzetu. Jiní počítají na kousku papíru, který pak zvednou, uprostřed přeloží a použijí jako trychtýř. Nebo si kuličky tlakem nalepí na čisté prsty a pak je opatrně prstem přemístí do půlky obalu kapsle.
5. Spojte obě půlky kapsle a dejte kapsli zpět do lékové lahvičky.
6. Lidé z komunity považují za lepší způsob (než počítat pokaždé všechny kuličky z každé kapsle) spočítat kuličky ze 4 nebo 5 kapslí a pak spočítat průměrný počet kuliček v kapsli. Poté provádějí výpočty odběru kuliček na základě tohoto průměru. (Průměrný počet kuliček přepočítají vždy znovu, pokud mají předepsanou jinou dávku léku nebo se změní výrobce léku.)

Tip lidí z komunity

Lidé ze svépomocné komunity na vysazování psychiatrických léků používají mnoho metod pro počítání odběru kuliček a jejich vkládání zpět do kapsle, které zde nejsou uvedeny. Některé lze vyhledat na internetu.

Používání víčka s adaptérem



1. Pokud nebylo víčko adaptéru umístěno do hrdla lahvičky, proveďte to. Pokud je adaptér šroubovací, zašroubujte jej, pokud je univerzální vtlačte jej do otvoru lahvičky. V případě potřeby postupujte podle návodu.

2. Lahvičku s pevně umístěným adaptérem zavřete víčkem a zatřepete s ní a několikrát ji obraťte dnem vzhůru. Jestliže máte tekutou směs/suspenzi, mohou částice na dně lahvičky ulpívat. Obraťte lahvičku dnem vzhůru a několikrát na dno poklepte, aby se částice uvolnily.
3. Postavte lahvičku na rovný povrch, sejměte víčko a adaptér tam nechte.



4. Pevně zatlačte hrot injekční stříkačky do otvoru adaptéru a lahvičku obraťte dnem vzhůru.

5. Natahujte vypočítané množství do injekční stříkačky pomalým tažením pístu až na stupnici injekční stříkačky dosáhnete požadovaného množství. Pokud se objeví nějaké bubliny, několikrát zatlačte na píst směrem dovnitř a pak ho potáhněte ven nebo poklepejte na tělo stříkačky prsty, až bubliny zmizí.

Krok 19 – Vytvoření deníku snižování

p.m.	"	"	"	"	tremors in left foot
12/16 a.m.	.09 mg	1.46 mL	0.1192 mg	0.2324 mg	shakiness & bad balance at tai chi
p.m.	"	"	"	"	
12/17 a.m.	.09 mg	1.45 mL	0.1190 mg	0.2320 mg	(OK)
p.m.	"	"	"	"	
12/18 a.m.	.09 mg	1.44 mL	0.1188 mg	0.2376 mg	(OK)
p.m.	"	"	"	"	
12/19 a.m.	.09 mg	1.43 mL	0.1186 mg	0.2372 mg	(OK)
p.m.	"	"	"	"	
12/20 a.m.	.09 mg	1.42 mL	0.1184 mg	0.2368 mg	(OK)
p.m.	"	"	"	"	

Proč je tento krok důležitý

Jakmile jste připraveni na snižování, jednou z nejdůležitějších věcí, které je třeba mít po ruce, je snižovací deník. Slouží dvěma základním účelům, které jsou klíčové pro snižování tím nejopatrnějším a nejodpovědnějším způsobem v souladu s rekcmi těla. (1) Pomáhá přesně zaznamenat vaše různé výpočty a množství dávky po dávce, takže máte přehled, kde jste a vyhnete se zmatku během snižování. (2) Pomáhá vám systematicky sledovat jakékoli duševní, emocionální, fyzické nebo spánkové symptomy spojené se snižováním, které se mohou objevit. Společně vám umožní aktuálně vnímat, co vaše tělo komunikuje, takže můžete manipulovat s vaším tempem tak, abyste udržovali centrální nervový systém co možná nejstabilizovanějším.

Zorientujte se

Co by měl deník snižování obsahovat? Je tolik stylů a forem deníku, kolik je lidí, kteří snižují, a neexistuje žádný správný způsob, jak si ho vést. Někteří lidé upřednostňují počítačový záznam v tabulkách, jiní si to píší rukou do sešitu.

Někteří se rozhodnou mít výpočet dávek i své příznaky na jednom místě. Jiní si pro každou oblast vytvoří samostatný zápis. Jejich „deník výpočtů“ je pak přesný a jasný a jejich „deník příznaků“ je otevřenější, více podobný skutečnému deníku s prostorem pro doplňování. Nejlepší forma deníku pro vás je ta, kterou budete nejpravděpodobněji doopravdy používat. Taková, která je pro vás nejpohodlnější a obsahuje informace, které podle vás osobně potřebujete, aby vám pomohly při orientaci ve snižování. Tento krok vás provede některými možnostmi, které můžete použít jako základ pro návrh vlastního deníku. Rozdělili jsme ho na dvě části: 1. část vysvětlí, jak sledovat výpočty a množství. 2. část vysvětlí, jak sledovat příznaky během vaší cesty snižováním.

Část 1: Sledování výpočtů a množství

Zaměřme se nejprve na část deníku, která zahrnuje zaznamenání dat a množství vašich dávek. Každá metoda snížení vyžaduje sledování mírně odlišných informací. Každé vybrané metodě poskytujeme samostatnou část. Předtím, než budete moci vyplnit váš graf, musíte samozřejmě provést požadované matematické výpočty pro své vlastní snižování, naše čísla jsou pouze vzorky. Ve všech našich příkladech zahrnujeme všechna čísla, která jsou nezbytná pro sledování snižování. Jakmile máte pocit, že dobře chápete celý proces, možná nebudete považovat za nutné sledovat čísla ve všech našich navrhovaných sloupcích.

Jak zaznamenat údaje a množství snižování

1. Použití tekuté směsi

Je důležité zaznamenat tyto informace:

- *Datum.* Sledování každého dne.
- *Celková počáteční dávka.* Množství vaší aktuální dávky v mg v tekuté směsi, ze které budete odebírat. Může být užitečné udělat nový graf / stránku / list pokaždé, když přepočítáváte odběry z nové počáteční dávky (například na začátku každého měsíce); v opačném případě sledujte všechny změny počáteční dávky v grafu / stránce / listu.
- *Tempo snižování.* Procento vaší počáteční dávky, o které chcete snížit množství za určité časové období; obvykle se počítá na jeden měsíc.
- *Snižovací program.* Podrobnosti programu, který jste zvolili.
- *Celkové počáteční množství tekutiny.* Celkové množství vaší tekuté směsi v ml předtím, než začnete snižovat dávku.
- *Odběr v procentech.* Procento odběru v poměru k vašemu celkovému počátečnímu množství.
- *Odběr tekutiny.* Množství vašeho odběru v ml, které odečítáte od celkového množství tekuté směsi.
- *Odběr léčiva.* Množství aktivní léčivé složky v mg, které odebíráte z celkového množství dávky.
- *Snížené množství tekutiny.* Snížené množství tekutiny v ml, které užijete ve sníženém množství.
- *Snížená dávka.* Množství dávky v mg, která zůstane po odběru.
- *Množství tekutiny pro snížené rozdělené dávky.* Pokud rozdělujete vaši denní dávku do více menších částí, můžete chtít sledovat, kolik je v ml tekutiny v každé jednotlivé dávce.
- *Snížené rozdělené dávky.* Pokud rozdělujete vaši denní dávku do více menších částí, můžete chtít sledovat, kolik je v mg aktivního léčiva v každé jednotlivé dávce.
- *Čas užití dávky(ek).* Pokud rozdělujete vaši denní dávku do více menších částí, můžete chtít sledovat přesný čas, kdy je užijete.
- *Upozornění.* Jakékoli důležité pokyny nebo poznámky, které si chcete udělat.
- *Symptomy.* Zhlédněte **Část 2** tohoto kroku pro více informací.

Tabulka může vypadat přibližně takto:

PŘÍKLAD TABULKY SNIŽOVÁNÍ PŘI POUŽITÍ TEKUTÉ SMĚSI								
Celková počáteční dávka: 20mg								
Tempo snižování: 5% za měsíc								
Program snižování: Týdenní Sniž a čekej								
Datum	Počáteční množství tekutiny	Počáteční dávka	Odběr v procentech	Odběr z tekutiny	Odběr z dávky	Množství tekutiny po odběru	Množství dávky po odběru	Poznámky/Symptomy
1.1.	100ml	10mg	0,0125	1,25ml	0,125mg	98,75ml	9,875mg	
2.1.	100ml	10mg	0,0125	1,25ml	0,125mg	98,75ml	9,875mg	
3.1.	100ml	10mg	0,0125	1,25ml	0,125mg	98,75ml	9,875mg	
atd.	100ml	10mg	0,0125	1,25ml	0,125mg	98,75ml	9,875mg	zítra další odběr
8.1.	100ml	10mg	0,025	2,5ml	0,25mg	97,5ml	9,75mg	
9.1.	100ml	10mg	0,025	2,5ml	0,25mg	97,5ml	9,75mg	
atd.	100ml	10mg	0,025	2,5ml	0,25mg	97,5ml	9,75mg	zítra další odběr
15.1.	100ml	10mg	0,0375	3,75ml	0,375mg	96,25ml	9,625mg	
atd.	100ml	10mg	0,0375	3,75ml	0,375mg	96,25ml	9,625mg	zítra další odběr
22.1.	100ml	10mg	0,05	5ml	0,5mg	90ml	9,5mg	
23.1.	100ml	10mg	0,05	5ml	0,5mg	90ml	9,5mg	
atd.	100ml	10mg	0,05	5ml	0,5mg	90ml	9,5mg	

2. Použití digitální váhy

Je důležité zaznamenat tyto informace:

- *Datum.* Sledování každého dne.
- *Celková počáteční dávka.* Množství vaší aktuální dávky v mg, ze které budete odebírat. Může být užitečné udělat nový graf / stránku / list pokaždé, když přepočítáváte odběry z nové počáteční dávky (například na začátku každého měsíce); v opačném případě sledujte všechny změny počáteční dávky v grafu / stránce / listu.
- *Tempo snižování.* Procento vaší počáteční dávky, o které chcete snížit množství za určité časové období; obvykle se počítá na jeden měsíc.
- *Snižovací program.* Podrobnosti programu, který jste zvolili.
- *Celkové počáteční množství.* Celkové množství vaší počáteční dávky v mg nebo g. (Pamatujte, že toto množství bude vyšší, než množství aktivního léčiva v mg vzhledem k plnivům a pojivům.)
- *Váha odběru.* Váha množství, které odebíráte, v mg/gramech.
- *Snížená dávka.* Množství dávky v mg, kterou užíváte poté, kdy jste provedli odběr.
- *Snížená váha.* Váha v mg/gramech, kterou užíváte poté, kdy jste provedli odběr.
- *Snížené, rozdělené dávky.* Pokud rozdělujete vaši denní dávku do více menších částí, můžete chtít sledovat, kolik je v mg aktivního léčiva v každé jednotlivé dávce.
- *Čas užití dávky(ek).* Pokud rozdělujete vaši denní dávku do více menších částí, můžete chtít sledovat přesný čas, kde je užijete.
- *Upozornění.* Jakékoli důležité pokyny nebo poznámky, které si chcete udělat.
- *Symptomy.* Viz **Sekce 2** v tomto kroku.
- *Odběr v procentech.* Procento odběru v poměru k vašemu celkovému počátečnímu množství.
- *Odběr tekutiny.* Množství vašeho odběru v ml, které odečítáte od celkového množství tekuté směsi.
- *Odběr léčiva.* Množství aktivní léčivé složky v mg, které odebíráte z celkového množství dávky.
- *Snížené množství tekutiny.* Snížené množství tekutiny v ml, které užijete ve sníženém množství.
- *Snížená dávka.* Množství dávky v mg, která zůstane po odběru.
- *Množství tekutiny pro snížené, rozdělené dávky.* Pokud rozdělujete vaši denní dávku do více menších částí, můžete chtít sledovat, kolik je v ml tekutiny v každé jednotlivé dávce.
- *Snížené, rozdělené dávky.* Pokud rozdělujete vaši denní dávku do více menších částí, můžete chtít sledovat, kolik je v mg aktivního léčiva v každé jednotlivé dávce.
- *Čas užití dávky(ek).* Pokud rozdělujete vaši denní dávku do více menších částí, můžete chtít sledovat přesný čas, kde je užijete.
- *Upozornění.* Jakékoli důležité pokyny nebo poznámky, které si chcete udělat.
- *Symptomy.* Zhlédněte **Sekci 2** tohoto kroku pro více informací.

Tabulka může vypadat přibližně jako náš vzor na následující stránce.

PŘÍKLAD TABULKY SNIŽOVÁNÍ PŘI POUŽITÍ DIGITÁLNÍ VÁHY

Celková počáteční dávka: 20mg

Tempo snižování: 5% za měsíc

Program snižování: Týdenní Sniž a čekej

Datum	Počáteční dávka	Váha počáteční dávky	Odběr v procentech	Odběr z dávky	Odběr z množství na váze	Dávka po odběru	Váha po odběru	Poznámky/Symptomy
1.1.	10mg	1,5g	1,25%	0,125mg	0,01875g	9,875mg	1,48125g	
2.1.	10mg	1,5g	1,25%	0,125mg	0,01875g	9,875mg	1,48125g	
3.1.	10mg	1,5g	1,25%	0,125mg	0,01875g	9,875mg	1,48125g	
atd.	10mg	1,5g	1,25%	0,125mg	0,01875g	9,875mg	1,48125g	zítra další odběr
8.1.	10mg	1,5g	2,5%	0,25mg	0,0375g	9,75mg	1,4625g	
9.1.	10mg	1,5g	2,5%	0,25mg	0,0375g	9,75mg	1,4625g	
atd.	10mg	1,5g	2,5%	0,25mg	0,0375g	9,75mg	1,4625g	zítra další odběr
15.1.	10mg	1,5g	3,75%	0,375mg	0,05625g	9,625mg	1,44375g	
atd.	10mg	1,5g	3,75%	0,375mg	0,05625g	9,625mg	1,44375g	zítra další odběr
22.1.	10mg	1,5g	5%	0,5mg	0,075g	9,5mg	1,425g	
23.1.	10mg	1,5g	5%	0,5mg	0,075g	9,5mg	1,425g	
atd.	10mg	1,5g	5%	0,5mg	0,075g	9,5mg	1,425g	

3. Počítání kuliček

Je důležité zaznamenat tyto informace:

- *Datum.* Sledování každého dne.
- *Celková počáteční dávka.* Množství vaší aktuální dávky v mg, ze které budete odebírat. Může být užitečné udělat nový graf / stránku / list pokaždé, když přepočítáváte odběry z nové počáteční dávky (například na začátku každého měsíce); v opačném případě sledujte všechny změny počáteční dávky v grafu / stránce / listu.
- *Tempo snižování.* Procento vaší počáteční dávky, o které chcete snížit množství za určité časové období - obvykle se počítá na jeden měsíc.
- *Snižovací program.* Podrobnosti programu, který jste zvolili.
- *Celkový počáteční počet kuliček.* Průměrný počet kuliček ve vaší počáteční dávce.
- *Odběr v procentech.* Procento odběru v poměru k vašemu celkovému počátečnímu množství.
- *Odběr dávky.* Množství vašeho odběru v mg, které odebíráte.
- *Odběr kuliček.* Množství kuliček, které odebíráte.
- *Snížená dávka.* Množství denní dávky v mg, kterou užíváte poté, kdy jste provedli odběr.
- *Snížený počet kuliček.* Počet kuliček, které užíváte poté, kdy jste provedli odběr.
- *Snížené, rozdělené dávky.* Pokud rozdělujete vaši denní dávku do více menších částí, můžete chtít sledovat, kolik je v mg aktivního léčiva v každé jednotlivé dávce.
- *Čas užití dávky(ek).* Pokud rozdělujete vaši denní dávku do více menších částí, můžete chtít sledovat přesný čas, kde je užijete.
- *Upozornění.* Jakékoli důležité pokyny nebo poznámky, které si chcete udělat.
- *Symptomy.* Zhlédněte **Sekci 2** tohoto kroku pro více informací.

Tabulka může vypadat přibližně jako náš vzor na následující stránce.

PŘÍKLAD TABULKY SNIŽOVÁNÍ PŘI POČÍTÁNÍ KULIČEK

Celková počáteční dávka: 20mg

Tempo snižování: 5% za měsíc

Program snižování: Týdenní Sniž a čekej

Datum	Počáteční dávka	Počáteční počet kuliček	Odběr v procentech	Odběr z dávky	Odběr z kuliček	Dávka po odběru	Počet kuliček po odběru	Poznámky/Symptomy
1.1.	10mg	270	1,25%	0,125mg	3 (3,375)	9,875mg	267	
2.1.	10mg	270	1,25%	0,125mg	3 (3,375)	9,875mg	267	
3.1.	10mg	270	1,25%	0,125mg	3 (3,375)	9,875mg	267	
atd.	10mg	270	1,25%	0,125mg	3 (3,375)	9,875mg	267	zítra další odběr
8.1.	10mg	270	2,5%	0,25mg	7 (6,75)	9,75mg	263	
9.1.	10mg	270	2,5%	0,25mg	7 (6,75)	9,75mg	263	
atd.	10mg	270	2,5%	0,25mg	7 (6,75)	9,75mg	263	zítra další odběr
15.1.	10mg	270	3,75%	0,375mg	10 (10,125)	9,625mg	260	
atd.	10mg	270	3,75%	0,375mg	10 (10,125)	9,625mg	260	zítra další odběr
22.1.	10mg	270	5%	0,5mg	14 (13,5)	9,5mg	256	
23.1.	10mg	270	5%	0,5mg	14 (13,5)	9,5mg	256	
atd.	10mg	270	5%	0,5mg	14 (13,5)	9,5mg	256	

4. Používání speciálně připraveného léčiva v lékárně

Je důležité zaznamenat tyto informace:

- *Datum.* Sledování každého dne.
- *Celková počáteční dávka.* Množství vaší aktuální dávky v mg, ze které budete odebírat. Může být užitečné udělat nový graf / stránku / list pokaždé, když přepočítáváte odběry z nové počáteční dávky (například na začátku každého měsíce); v opačném případě sledujte všechny změny počáteční dávky v grafu / stránce / listu.
- *Tempo snižování.* Procento vaší počáteční dávky, o které chcete snížit množství za určité časové období - obvykle se počítá na jeden měsíc.
- *Snižovací program.* Podrobnosti programu, který jste zvolili.
- *Odběr v procentech.* Procento odběru v poměru k vašemu celkovému počátečnímu množství.
- *Odběr dávky.* Množství dávky, která byla odebrána v mg ve specializované lékárně.
- *Snížená dávka.* Množství denní dávky v mg, které užíváte poté, co specializovaná lékárna provedla redukci.
- *Snížené, rozdělené dávky.* Pokud rozdělujete svoji denní dávku do vícero menších dávek, možná budete chtít sledovat, kolik je aktivní účinné látky v mg v každé jednotlivé dávce.
- *Čas užití dávky(ek).* Pokud rozdělujete svoji denní dávku do vícero menších dávek, možná budete chtít sledovat, přesný čas, kde je užíváte.
- *Upozornění.* Jakékoli důležité pokyny nebo poznámky, které si chcete udělat.
- *Symptomy.* Zhlédněte **Sekci 2** tohoto kroku pro více informací.

Pro ukázkou tabulky se podívejte na některou jinou metodu v tomto kroku.

5. Používání nebo výroba zředěné formy z tekutiny od výrobce nebo specializované lékárny

Je důležité zaznamenat tyto informace:

- *Datum.* Sledování každého dne.
- *Celková počáteční dávka.* Množství vaší aktuální dávky v mg, ze které budete odebírat. Může být užitečné udělat nový graf / stránku / list pokaždé, když přepočítáváte odběry z nové počáteční dávky (například na začátku každého měsíce); v opačném případě sledujte všechny změny počáteční dávky v grafu / stránce / listu.
- *Tempo snižování.* Procento vaší počáteční dávky, o které chcete snížit množství za určité časové období - obvykle se počítá na jeden měsíc.
- *Snižovací program.* Podrobnosti programu, který jste zvolili.
- *Celková počáteční dávka.* Množství ml vaší tekutiny, ve kterém je 100% množství mg vaší počáteční denní dávky.
- *Celkové množství rozpouštědla.* Pokud před snížením dávky přidáváte rozpouštědlo, zaznamenejte si celkové množství rozpouštědla, které přidáte k počátečnímu množství tekutiny.
- *Celkové množství tekutiny.* Jestliže tekutou dávku ředíte, zaznamenejte si celkové zředěné množství počáteční dávky v ml.
- *Velikost odběru.* Množství v mg, které odebíráte.
- *Množství odebrané tekutiny.* Množství odebírané tekutiny v ml, které odebíráte z počáteční dávky nebo z celkového množství roztoku.
- *Množství odebrané dávky.* Množství tekutiny v ml, které zbyde po odběru.
- *Snížená dávka.* Množství v mg, které užíváte po odběru.
- *Množství snížených rozdělených dávek.* Pokud dělíte svou denní dávku do více menších dávek, sledujte množství tekutiny v ml v každé jednotlivé dávce.
- *Množství snížených rozdělených dávek.* Pokud dělíte svou denní dávku do více menších dávek, sledujte množství léku v mg v každé jednotlivé dávce.
- *Čas užívání.* Pokud dělíte svou denní dávku do více menších dávek, sledujte přesný čas, kdy jste dávku užili.
- *Upozornění.* Zapisujte si důležité instrukce nebo poznámky.
- *Symptomy.* Viz **Sekce 2** níže.

6. Dodatečné tipy pro kombinaci pevné a tekuté formy nebo pro snižování více léků najednou

Nejjednodušší je při snižování více léků najednou vést si deník pro každý z nich. Jakmile se však budete cítit při snižování pohodlně, můžete snížit počet položek, které zaznamenáváte na holé základy - jako je například množství dávky, kterou užíváte každý den.

Pokud kombinujete pevnou formu a tekutinu a snižujete z jednoho nebo z obou, pak může být nejvhodnější nastavit si deník záznamů tak, aby sledoval méně položek, aby se vám vešly všechny nejdůležitější informace na jednu stranu. Poté budete muset uspořádat záznamy tak, abyste mohli sledovat jak pevná, tak kapalná množství.

Záznamy sledování mohou zahrnovat:

- Celkovou denní dávku v pevné formě v mg
- Celkovou denní dávku v tekuté formě v ml
- Odběr z pevné dávky v mg (pokud je)
- Odběr z tekuté dávky v ml (pokud je)
- Odebraná dávka v pevné formě (Množství aktivního léku v mg, které užíváte v pevné formě)
- Váha snížené dávky v pevné formě (Pokud používáte digitální váhu, pak váha snížené dávky.)
- Množství snížené dávky v tekuté formě (Množství léku v mg v tekutině.)
- Množství snížené dávky (Množství tekutiny, které užijete v ml.)

Část 2: Naslouchání vašemu tělu a sledování symptomů a zkušeností

Zaměřme se nejprve na část deníku snižování, která zahrnuje zaznamenání dat a množství vašich dávek. Každá metoda snížení vyžaduje sledování mírně odlišných informací, proto jsme každé vybrané metodě věnovali samostatnou část. Předtím, než budete moci vyplnit příslušnou tabulku, musíte samozřejmě provést požadované mate-matické výpočty pro své vlastní snižování. Naše naše čísla v tabulkách jsou pouze vzorky. Ve všech našich vzorcích zahrnujeme veškerá čísla nezbytná pro sledování snižování. Jakmile máte pocit, že dobře rozumíte vlastnímu procesu, možná nebudete považovat za nutné sledovat čísla ve všech našich navržených sloupcích.

Symptomy ze snižování mohou být občas nepředvídatelné a zdánlivě „náhodné“. Právě proto je písemný záznam o nich tak užitečný. Pokud by bylo možné předvídat příznaky, řekněme třeba záchvat nespavosti ihned po snížení dávky a usuzovat, že se o týden pozdějilepší, mohli byste jednoduše naplánovat svůj harmonogram kolem těchto předpokladů a nebylo by nutné vést záznamy o jakýchkoli dalších podrobnostech. Ale mnoho lidí zjistilo, že abstinenci příznaky nejsou předvídatelné. Přicházejí a odcházejí zcela nepravidelně. Kromě toho zkušenost mnoha lidí, kteří snižovali, ukazuje, že samotná povaha snižování, která může ovlivnit paměť a vnímání, znemožňuje držet v hlavě výskyt symptomů a dalších souvisejících faktorů v souvislosti s velikostí dávky a času odběru. Vedení deníku se zaznamenáním symptomů a prožitků proto může poskytnout vodítko pro pochopení, co se s vámi děje, a informace, jak na určitý symptom reagujete. V průběhu postupujícího snižování se vám deník ukáže čím dál užitečnějším. Například, pokud se po prudkém výskytu abstinenci příznaků rozhodnete po určitou dobu setrvat na stejné dávce. Nebo pokud chcete sledovat, co se stane po změně stravy, po cvičení nebo při změně jiných oblastí vašeho životního stylu.

V této sekci Vytvoření deníku snižování prozkoumáme dvě oblasti:

- Proč je přínosné pečlivě sledovat příznaky vysazování?
- Jaké symptomy a zkušenosti by měly být sledovány v deníku snižování?

Proč je přínosné pečlivě sledovat příznaky vysazování?

1. Vaše tělo je nejpresnější měřidlem, které máte pro stanovení harmonogramu vašeho snižování.

Lidé v komunitě věří, že v harmonogramu snižování je lepší se řídit signály těla než pevně stanoveným kalendářem. Sledování příznaků v písemné podobě je klíčovým způsobem, jak přispět ke zvýšení povědomí o tom, co se děje ve vašem těle. Poskytuje vám nástroj k tomu, abyste se objektivně ohlédlí v čase a zjistili důležité události a tendence.

2. Příznaky z vysazení jsou zprávy o narušení a důležité varovné signály.

Fyzické, mentální, kognitivní, emocionální nebo spánkové problémy, které se mohou objevit v průběhu snižování psychiatrického léku, jsou v komunitě vnímány jako reakce těla na nějaké narušení. Jinými slovy, abstinenci příznaky jsou vnímány jako způsob komunikace těla, které potřebuje pauzu. Lidé v komunitě věří, že tyto zprávy jsou jediným známým spolehlivým způsobem, jak zjistit, že se psychiatrický lék snižuje přílišnou rychlostí, se kterou se tělo nedokáže dobře vypořádat a zotavit se. Nic jiného nemůže takové informace poskytnout. Ani učebnice, ani předepsaný rozvrh, ani příbalový leták, ani zkušenosti jiné osoby se snižováním téhož léku, ani názor nikoho jiného, ať už profesionála nebo kohokoli.

3. Často je obtížné naslouchat zprávám vašeho těla, ale jejich ignorování pravděpodobně povede k postupnému zhoršování narušení.

Rostoucí množství zpráv lidí z komunity naznačuje, že ignorování varovných signálů těla a pokračování s dalšími redukcemi může ještě více narušit a destabilizovat centrální nervový systém, eskalovat abstinenci příznaky, znesnadnit restabilizaci a prodloužit celkový čas zotavení. Mnoho lidí zjistí, že jakmile se rozhodnou nechat svá těla mluvit a ladit své snižování podle zpráv, které jim tělo vysílá, jejich cesta snižováním je mnohem lépe zvládnutelná. Pokud si chcete během snižování udržet dobrou kvalitu života, „nechte vaše tělo být vám průvodcem“. Ale mnoho lidí (včetně nás!), přišlo na to, že naslouchání tělu při snižování může znít snadno, ale v praxi to může být z různých důvodů mnohem obtížnější. Coby současní či bývalí psychiatři pacienti žili mnozí z nás v rámci režimu předepsaných léků, který jsme bez připomínek dodržovali.

Moderní západní kultura má navíc velmi ráda nedotknutelné osobní plány a stanovené termíny plnění, podle kterých dosáhneme našich cílů. Tento přístup se neliší ani v případě snižování psychiatrických léčiv. Mnoho lidí z komunity popsalo, že velmi touží přesně vědět, kdy přijde den, až si vezmou poslední dávku. Byli jsme tam také! Je to naprosto pochopitelný pocit. Ale s tímto přístupem obvykle souvisí odpojení se od těla. A to může skončit vážným selháním. Stejně jako ignorování ostré bolesti v zádech po celé měsíce může vést k vyřeznutí plotýnky a k možným vážným a prodlouženým zdravotním důsledkům. Lidé z komunity často uvádí, že ignorovat zprávy těla a snažit se „prosadit si svou“ během snižování psychiatrických léků může vést k mnohem horším problémům.

4. Zapomenout na předem stanovený harmonogram a řídit se reakcemi těla, je praxe, která může pomoci kultivovat pocit míru, moci a svobody.

Mnozí lidé popisují, že když zodpovědně naslouchají abstinčním příznakům a podnikají jakékoli nezbytné kroky k jejich zmírnění, funguje to téměř jako meditace. Praxe přijímání a dělání změn v harmonogramu dle potřeby prohlubuje spojení s tělem a sebou samými. Lepší kontakt s tělem a soulad s vlastními fyzickými potřebami sebou přináší nový pocit uchopení celého vašeho života do svých rukou. Někteří lidé z komunity to dokonce popisují jako pocit „osvobození od dlouhodobého farmaceutického vězení“. Snižování pocitů jako „zvládnutelné“ a „pod kontrolou“ a jsou schopni se i nadále smysluplně podílet na svém životě. A to vše proto, že každý den pozorně naslouchají a pozorně reagují na zprávy přicházející z jejich vlastních těl a nechávají se těly vést.

Jaké symptomy a zkušenosti by měly být sledovány v deníku snižování?

Jaké jsou abstinční příznaky?

Lidé, kteří opustili psychiatrická léčiva, uvádějí mnoho různých abstinčních příznaků ovlivňujících mnoho různých tělesných systémů - neurologické, gastrointestinální, muskuloskeletální, kognitivní, hormonální/endokrinní, reprodukční/sexuální a mentální/emoční. Některé příklady mohou zahrnovat nespavost, úzkost, zažívací potíže, bolest svalů nebo nervů, mentální zamlžení, menstruační problémy, problémy se žaludkem, únavu, závratě, chvění, slabost atd. Některé z těchto syndromů jsou uvedeny na příbalových letácích léčiv a v některých formálních vědeckých studiích. Nicméně drtivá většina je uváděna a zaznamenána pouze ve svépomocné komunitě. Pracovní seznam mnoha z těchto sebraných nahlášených abstinčních příznaků najdete v sekci **Přílohy | Článek 16 - Časté symptomy při vysazování, tipy na péči o sebe a úzdravu**. Obecně lze říci, že čím rychleji se snižuje, tím větší a/nebo intenzivnější jsou abstinční příznaky, ačkoli to rozhodně neplatí pro každého. Je jasné, že individuální zkušenosti se velmi liší a mnoho lidí zažije více jen malou část toho, co je na tomto seznamu uvedeno. Může být nesmírně užitečné být si příznaků vědomi, zaznamenat je do svého deníku a sledovat jejich vývoj.

Ale jsou to abstinční příznaky nebo „něco jiného“?

Jak při psaní poznámek o symptomech ve svém deníku zjistíte, které příznaky souvisejí se snižováním a které jsou způsobeny jinou příčinou? To je otázka za milion a neexistuje jednoduchá odpověď. Někdy se lidé za určitých okolností domnívají, že existují zjevná vodítka. Například krátce poté, co provedou odběr, najednou zažijí symptom, který nikdy předtím neměli. Nebo se objeví symptom poté, kdy si uvědomí, že omylem vynechali dávku. Ale za mnoha jiných okolností je nemožné odhalit souvislost mezi snížením dávky, celkovým fyzickým zdravím, stresovými faktory v životním prostředí, výživou a dalšími faktory a rozeznat, co je abstinční příznak a co je něco jiného.

Protože je velmi obtížné symptomy rozlišit, lidé z komunity navrhuji prostě všechny symptomy sledovat. Včetně emocionálních, mentálních, fyzických nebo spánkových problémů, a to bez přemýšlení, zda souvisí se snižováním nebo ne. Mnoho lidí zjistí, že časem si souvislosti lépe uvědomují a učí se způsobům, jak rozlišit, co je spojeno se snižováním a co ne. A jiní se vůbec nesnaží to rozlišovat. Mají pocit, že dokud se jejich těla nezotaví ze škod způsobených užívanými léky, neexistuje způsob, jak jasně rozlišit mezi účinky léků, abstinčními příznaky a mnoha dalšími věcmi, s nimiž se případně setkají.

Proto je také důležité si uvědomit, že vážné zdravotní problémy, které nesouvisejí s vysazováním, se mohou někdy během vysazování objevit a mohou být zaměněny za abstinční příznaky. A že abstinence sama o sobě může někdy způsobit vážné zdravotní problémy. Pokud se během snižování nějaké závažné zdravotní problémy objeví, je vždy důležité poradit se s kompetentním zdravotníkem.

Jak by se měly příznaky a zkušenosti sledovat?

Někteří lidé rádi hodnotí své abstinenční příznaky na stupnici od 1 do 10. Jiní se domnívají, že převedení jejich zážitků na čísla je divné a místo toho je raději popisují slovy, aby rozlišili jejich typy a intenzity. Nejdůležitější je, abyste našli systém, který vám připadá zvládnutelný a užitečný. A abyste si mohli být jisti, že tomu efektivně věnujete pozornost, jste schopni přesně sledovat své mentální, fyzické a emoční výkyvy a můžete je přímo propojit s konkrétními daty a změnami v dávce.

Někteří lidé se rozhodnou zaznamenat abstinenční příznaky a další relevantní události, faktory nebo zkušenosti do své tabulky spolu se záznamem svých výpočtů a odběrů, zatímco jiní si vedou samostatný „Deník symptomů a zkušeností“. Ať už se rozhodnete uspořádat svůj deník snižování jakkoli, zaznamenání celé řady informací může být užitečným způsobem, jak spojit případné příznaky se změnami dávky nebo rychlosti snižování. Nic se neděje ve vakuu a bez souvislostí. Zkušenost se snižováním je neoddělitelně spjata s jinými zkušenostmi. Vedení záznamů o symptomech a jiných životních událostech vám může pomoci nalézt souvislosti mezi tím, co prožíváte a vnějšími faktory, které k tomu mohou přispívat. Pokud taková spojení vidíte, budete možná schopni upravit určité oblasti ve svém životě tak, aby vám pomohly zmírnit nebo dokonce odstranit symptomy. Takže při každodenním zaznamenávání informací o snižování je pro mnoho lidí užitečné zaznamenat i další faktory, které se kolem dějí, mezi nimi:

- *Stresory.* Jste v práci nebo doma pod tlakem? Bojíte se o zdraví člena rodiny? Pohádali jste se s někým? Máte finanční nebo vztahové problémy? Mnoho lidí zjistilo, že abstinenční příznaky mohou být zhoršeny čímkoli, co způsobuje stres, a proto stojí za zmínku takové události zaznamenat do deníku.
- *Strava.* Je známo, že během snižování se objevují nové reakce na jídlo. Někteří lidé zjistí, že jsou méně schopni snášet jídlo, které dříve snědli bez problémů. Kromě toho si někteří všimnou zvýšené nesnášenlivosti rafinovaného cukru nebo potravin obsahujících přísady a konzervační látky. Dobrým nápadem je poznamenat si v deníku jakékoli souvislosti nebo změny související se stravou. Mnoho lidí také zjistilo, že jejich celková výživa, jinými slovy, zda konzumují výživné a zdravé jídlo ne úplně optimálně, mohou mít významný dopad na celkovou pohodu a určitě mohou ovlivnit abstinenční příznaky.
- *Volně prodejné léky.* O lécích, které jste považovali za relativně neškodné, ať už se jedná o lokální kortikosteroidy, léky proti kašli, léčiva na alergie nebo jiné běžné látky, je známo, že zhoršují abstinenční příznaky u lidí snižujících psychiatrické léky.
- *Léky na předpis.* Většina lidí si je vědoma, že léky na předpis mohou způsobit nežádoucí účinky, ale nemusí si uvědomit, že během snižování mohou být tyto nežádoucí účinky umocněny. Pokud vám byl předepsán nový lék během snižování, zeptejte se na jeho možná rizika. A zaznamenejte si všechny nové příznaky. Zejména nezapomeňte předem prozkoumat všechny možné nebezpečné účinky lékových interakcí, které by se mohly objevit. Nespolehejte pouze na to, že o tom lékárník nebo předepisující lékař budou vědět a že vám o tom řeknou. (Viz zejména **Krok 12 - Interakce, reakce a citlivost**, kde jsou uvedeny další informace o typech dopadů a interakcí během snižování.)
- *Potravinové doplňky.* Mnoho lidí uvedlo, že během snižování nedokázali tolerovat potravinové doplňky jako byliny a vitamíny. Je vždy rozumné si zaznamenat jakéhokoli užití takových doplňků do vašeho deníku.
- *Alkohol, kofein, cigarety a další rekreační drogy.* Užívání jakýchkoli psychoaktivních léků, i těch mírných, může mít překvapivě silné a neočekávané účinky při snižování psychiatrických léků.
- *Fyzická cvičení.* Pod vlivem různých okolností je fyzické cvičení považováno za zmírňovač nebo zesilovač příznaků z vysazování. Někteří lidé uvádějí, že během vysazování cvičení nesnášeli. Někteří zase vypozařovali, že stejně rázné nebo aerobní cvičení, které jim kdysi zvedlo endorfiny a náladu, jim nyní příliš stimuluje nervový systém a vyvolává příznaky z vysazování. Jiní uvádějí, že fyzické cvičení, ať už mírné nebo energické, může řadu symptomů zmírnit. Je dobré zapisovat si cvičení do svého deníku, zejména pokud si v souvislosti s ním všimnete změny.
- *Techniky zvládání a další praktiky.* Pokud zkoušíte jakékoli způsoby, techniky nebo strategie (jako je jóga, masáž, meditace atd.) pro zvládání emocionálních, mentálních nebo fyzických obtíží, sledujte, kdy je praktikujete. Může to být užitečné k zaznamenání toho, jak se vztahují k vašim příznakům.

- *Vlivy prostředí a chemikálií.* Zvuky a vibrace, davy lidí, intenzivní konverzace, ostrá nebo blikající světla (dokonce i slunce), silné nebo chemické pachy - to vše ovlivňují během vysazování centrální nervový systém. Možná se s tím právě vy během vysazování nesetkáte, ale je dobré o tom vědět a případně si to zaznamenat do deníku.
- *Dobré dny.* Nezapomeňte si během vysazování zaznamenávat své dobré dny a dobré pocity. Pokud pak máte špatný den, můžete mít pocit, že nemáte nic jiného než špatné dny. Jestliže si však zapíšete i třeba neutrální nebo dobré dny, může vás překvapit, kolik jste jich vlastně měli. Pozitivní záznamy vám pak mohou nabídnout naději, že jich bude více.

Krok 20 – Snižování v praxi



Proč je tento krok důležitý

Poučit se, jak lidé ze svépomocné komunity zavádějí zvolenou metodu snižování do praxe, je užitečný způsob, jak spojit všechny různé aspekty, které jste se naučili v oblasti přípravy snižování psychiatrických léků.

Zorientujte se

Pokud jste se důkladně seznámili s tímto Průvodcem-společníkem, téměř jistě již víte, že snižování psychiatrických léků zahrnuje naslouchání zprávám těla, pomalé provedení a hodně pečlivé plánování a práci. Stále ale ještě můžete být zvědaví, jak vypadá snižování ve skutečnosti v každodenní praxi? Každý člověk, každá situace a každý lék jsou jedinečné a vyžadují jedinečné postupy, které pomohou zajistit co nejhladší a nejúspěšnější možné výsledky. Existuje však několik obecných, základních rozhodnutí a akcí, kterými většina lidí v komunitě prochází, takže v tomto kroku přezkoumáme všechny klíčové kroky při plánování snižování a podíváme se na několik jednoduchých ukázek, jak vypadá typický den u každé metody snižování.

- Shrnutí
- Příklad praxe: Výroba a odběry tekuté směsi
- Příklad praxe: Použití digitální váhy k vážení a odběru prášku nebo kuliček
- Příklad praxe: Počítání a odběr kuliček
- Příklad praxe: Použití formy léku připravené v lékárně
- Příklad praxe: Odběry z tekuté formy léku od výrobce

Shrnutí

V okamžiku, kdy lidé dospějí k bodu, kdy jsou připraveni vyrazit na cestu vysazování, je pro ně užitečné přijmout všechna důležitá plánovací opatření. To zahrnuje:

- Maximalizovat možnost co nejhladšího a nejúspěšnějšího snižování pomocí pečlivé přípravy. **Část 1** tohoto Průvodce-Společníka: **Příprava**.
- Pečlivě zvolit počáteční tempo snižování a určit velikost odběru během prvního měsíce (viz **Krok 13**) a být připraven tempo přizpůsobit reakcím těla.

- Vybrat si metodu snižování a rozhodnout se o počtu odběrů během prvního měsíce (viz **Krok 14**).
- Vybrat si způsob snižování (viz **Krok 15**) a ujistit se, že je bezpečné tento způsob uplatnit na váš typ léku (viz **Krok 10** a **Krok 11**).
- Učinit veškerá přípravná rozhodnutí a akce relevantní pro vybraný způsob snižování včetně pořízení potřebného vybavení, průzkumu a nastudování všech relevantních bezpečnostních upozornění (viz **Krok 16** a **Krok 17**).
- Naučit se dovednostem, které jsou zásadní pro uplatnění vybraného způsobu snižování (viz **Krok 18**).
- Provést veškeré výpočty potřebné k určení množství a odběru pro počáteční den (dny) či týdny snižování (viz **Krok 18**) a být připraveni přizpůsobit výpočty či provést změny v souvislosti s odezvou těla.
- Zavést deník snižování a začít zapisovat veškeré relevantní výpočty a množství (viz **Krok 19**). Také začít zaznamenávat poznámky o příznacích a zážitcích.

Pokračujte čtením specifické metod/y, která vás zajímá.

Příklad praxe: Výroba a odběry tekuté směsi



1. Připravte si klidné, prostorné a suché místo, které se dá snadno udržovat v čistotě, a je vhodné jako pracovní plocha. Připravte si veškeré potřebné vybavení. Ujistěte se, že je vše čisté a ideálně sterilní.
2. Pomocí injekční stříkačky nebo pipety změřte spočítané množství tekutiny, která má být umístěna do hlavní nádoby a umístěte ji tam. (Někdo preferuje s tekutou směsí zatřepat, aby se urychlil proces rozpadu léku.)



3. Rozdrtěte tabletu(y) v hmoždíři paličkou a vzniklý prášek nebo kaši dejte do hlavní nádoby NEBO dejte tabletu(y) přímo do hlavní nádoby a vhodně směs skladujte nebo uchovejte v ledničce, než se tableta(y) úplně rozpadne.
4. Pomocí malého množství odměřené kapaliny z hlavní nádoby opláchněte všechny zbytky tablet z náčiní a poté nalijte tuto tekutinu zpět do hlavní nádoby.
5. Zatřepte/zamíchejte obsahem hlavní nádoby, až je vše rovnoměrně rozmícháno a ihned nasajte injekční stříkačkou množství plánovaného odběru.
6. Obsah, který zůstane v hlavní nádobě, je nová snížená tekutá dávka.
7. Pokud je potřeba, rozdělte obsah hlavní nádoby do více menších nádobek. Než tak učiníte, ujistěte se, že je tekutý obsah hlavní nádoby řádně a pravidelně rozmíchán. Pokud uchovávejte obsah jakékoli nádoby na pozdější použití, označte ji štítkem s datem, množstvím v ml a plánovaným datem užití. Uchovejte dle doporučení lékárníka.
8. Obsah jednotlivých nádob vypijte podle plánu užívání. Po vypití vypláchněte prázdnou nádobu tekutinou a znovu vypijte.
9. Vše si запиšte do deníku snižování.
10. Umyjte a ideálně sterilizujte veškeré náčiní a nechte je dokonale uschnout.



Příklad praxe: Použití digitální váhy k vážení a odběru prášku nebo kuliček



1. Připravte si klidné, prostorné a suché místo, které se dá snadno udržovat v čistotě, a je vhodné jako pracovní plocha. Připravte si veškeré potřebné vybavení. Ujistěte se, že je vše čisté a ideálně sterilní.

2. Položte misku na váhu a stiskněte tlačítko táry, abyste i s miskou měli na displeji váhy 0.



3. Pečlivě přeneste pomocí lopatky nebo lžičky obsah z hmoždíře nebo z kapsle do misky na váze, až váha ukáže požadované množství. Pokud přidáváte práškové plnivo, pečlivě ho vmíchejte a zvažte.



4. Pečlivě přeneste zvážený prášek nebo kuličky z misky do nové kapsle či kapslí nebo smíchejte s vodou.



5. Užívejte kapsle podle plánu. Pokud smícháte s vodou, po vypití vypláchněte a znovu vypijte i výplach.

6. Pokud si vyrábíte kapsle k pozdějšímu užití, umístěte je buď do dávkovače léků nebo do prázdné čisté lahvičky od léků, kterou opatříte štítkem s popisem množství prášku nebo kuliček v každé kapsli, odebraného množství v mg, původní dávky v mg v tabletě nebo kapsli, názvem výrobce a expirační lhůtou. Nikdy nemíchejte dohromady kuličky nebo prášek od různých výrobců.

7. Zapište všechny příslušné údaje a informace do deníku snižování.

8. Umyjte všechno náčiní, nechte dokonale uschnout a uklid'te je.

Příklad praxe: Počítání a odběr kuliček



1. Připravte se veškeré náčiní na klidném čistém a suchém místě s dostatkem prostoru.



2. Otevřete kapsli, vysypte kuličky, odpočítejte a odeberte počet kuliček, který jste si vypočítali k odebrání.
3. Až odeberete, přemístěte zbývající kuličky do původní nebo nové kapsle.
4. Užijte kapsli(e) podle snižovacího plánu.
5. Pokud si vytváříte kapsle do zásoby a ukládáte, umístěte je do dávkovače léků nebo do prázdné čisté lahvičky od léků, kterou opatříte štítkem s popisem množství kuliček v každé kapsli, odebraného množství kuliček, původní dávky v mg v kapsli, názvem výrobce a expirační lhůtou. Nikdy nemíchejte dohromady kuličky od různých výrobců.
7. Zapište všechny příslušné údaje a informace do deníku snižování.
8. Umyjte všechno náčiní, nechte dokonale uschnout a uklid'te je.

Příklad praxe: Použití formy léku připravené v lékárně



1. Pro kapsle připravené v lékárně použijte instrukce od lékárníka. Pro tekuté směsi připravené v lékárně v zásadě platí **Krok 15.**

Příklad praxe: Odběry z tekuté formy léku od výrobce



1. Pokud tekutinu od výrobce neředíte, postupujte podle pokynů výrobce nebo lékárníka, jak nasát a odebrat vypočítanou dávku.
2. Pokud tekutinu od výrobce ředíte podle pokynů lékárníka, připravte si klidné, prostorné a suché místo vhodné jako pracovní plocha a veškeré náčiní. Ujistěte se, že je vše čisté a ideálně sterilní.
3. Pokud je potřeba, dejte na lahvičku nástavec s adaptérem.
4. Postupujte podle pokynů výrobce nebo lékárníka, pokud je doporučeno, protřepejte nebo promíchejte tekutinu.
5. Injekční stříkačkou nasajte vypočítaný odběr.

6. Přemístěte odebraný vypočítaný odběr do hlavní nádoby.
7. S použitím injekční stříkačky nasajte vypočítaný odběr ředící tekutiny pro tekutý roztok a přemístěte do hlavní nádoby. Celkové množství tekutiny v roztoku musí obsahovat jak příslušné množství tekutiny od výrobce, tak příslušné množství ředící tekutiny.
8. Obsah hlavní nádoby zamíchejte nebo protřepte, aby v ní byl lék rozprostřen rovnoměrně a ihned z roztoku injekční stříkačkou nasajte množství plánovaného odběru.
9. Obsah hlavní nádoby nyní bude odpovídat nové snížené tekuté dávce.



10. Pokud připravujete dávky pro další použití, ujistěte se, že je obsah hlavní nádoby dobře promíchán a odeberte množství tekutiny pro každou dávku a přemístěte jednotlivé odběry do jednotlivých nádobek pro dávky. Nádobky polepte štítky a na ně napište plánovaná data užití a množství v ml. Skladujte je podle pokynů lékárníka.
11. Zamíchejte a vypijte obsah hlavní nádoby nebo příslušné malé nádobky (dle snižovacího plánu). Poté vypláchněte vodou injekční stříkačku i nádobu, protřepte a užijte obsah, abyste užili kompletní dávku.
12. Zapište všechny příslušné údaje a informace do deníku snižování.
13. Umyjte veškeré náčiní, rozdělte odnímatelné části, nechte dokonale uschnout a uklíďte.