

# KRÓTKI PRZEWODNIK PO LEKACH PSYCHIATRYCZNYCH



ROZPOCZNIJ

# WITAMY!

## WPROWADZENIE

Niniejszy przewodnik jest trzecią publikacją z naszej serii przewodników. „Krótki przewodnik po lekach psychiatrycznych” jest kontynuacją „Przewodnika po osobistym powrocie do zdrowia psychicznego” i „Krótkiego przewodnika po diagnozie psychiatrycznej”. „Krótki przewodnik po lekach psychiatrycznych” został stworzony z myślą o osobach przyjmujących leki. Ma on na celu pomóc ludziom korzystającym z systemu usług zdrowia psychicznego oraz ich najbliższym w zrozumieniu całego procesu i świadomym kierowaniu swoim leczeniem.

Większość osób, które doświadczają cierpienia psychicznego, konsultuje się z lekarzem lub terapeutą. Poniższe informacje zakładają, że konsultacja powinna być dialogiem, w którym dana osoba i lekarz wspólnie zastanawiają się, co pomoże złagodzić cierpienie, a także regularnie analizują sukcesy i niepowodzenia procesu leczenia.

Niniejszy przewodnik porusza temat leków powszechnie przepisywanych przez psychiatrów i innych pracowników medycznych. Omówiono w nim różne rodzaje leków psychiatrycznych, ich działanie oraz kwestie, o których warto pamiętać, rozpoczynając lub kończąc ich przyjmowanie. Przewodnik nie stanowi porady medycznej. Jest przeznaczony wyłącznie do celów informacyjnych.



# 1. CO TO SĄ LEKI PSYCHIATRYCZNE?

Leki psychiatryczne to substancje mogące wpływać na umysł, emocje i zachowanie. Mogą one zmieniać sposób myślenia, odczuwania i postrzegania świata. Niektóre ze skutków są odczuwane jako pozytywne; wywołują tymczasowe poczucie spokoju lub dobrego samopoczucia, które może być korzystniejsze od poprzedniego stanu niepokoju lub pobudzenia.

Z drugiej strony, tak jak w przypadku wszystkich leków, które działają na chemię mózgu, mogą wystąpić inne, mniej pożądane efekty, które są nieprzyjemne, zakłócają funkcjonowanie i mogą zagrażać ogólnemu zdrowiu.

Dodatkowo, adaptacja organizmu do zmian wywołanych przez lek oznacza, że zaprzestanie jego przyjmowania może wywołać nieprzyjemne skutki, które utrzymują się przez długi czas – w niektórych przypadkach na zawsze. Leki psychiatryczne są lepiej rozumiane jako narzędzia, które mogą, choć nie muszą być pomocne dla osób w konkretnych momentach życia.

ROZPOCZĘCIE TERAPII LEKAMI PSYCHIATRYCZNYMI NIE JEST WIĘC DECYZJĄ, KTÓRĄ NALEŻY PODEJMOWAĆ LEKKOMYŚLNIE. O DECYZJI, ZARÓWNO LEKARZ, JAK I KLIENT POWINNI BYĆ W PEŁNI POINFORMOWANI.



# 2. JAKIE SĄ RODZAJE LEKÓW PSYCHIATRYCZNYCH?

Informacja poniżej opiera się na rozdziale nr 4 ze strony <https://prescribeddrug.info/> „Przewodnik dla psychoterapeutów – rozmowy z klientami przyjmującymi lub odstawiającymi leki psychiatryczne”.

Osoby zainteresowane badaniami nad działaniem poszczególnych rodzajów leków zapraszamy do samodzielnej lektury tego rozdziału.

JEŚLI PRZEPISANO CI LEK, WAŻNE JEST, ABYŚ DOWIEDZIAŁ SIĘ O NIM JAK NAJWIĘCEJ OD SWOJEGO LEKARZA I Z INNYCH WIARYGODNYCH ŹRÓDEŁ.

## ANTYDEPRESANTY

Są to najczęściej przepisywane leki psychiatryczne, a ich stosowanie wciąż rośnie i jest coraz bardziej zróżnicowane.

## BENZODIAZEPINY I LEKI POKREWNE

Benzodiazepiny to rodzaj leków odkrytych w latach 60. ubiegłego wieku, używanych w niektórych przypadkach jako leki uspokajające. Są one powszechnie przepisywane w przypadku lęku lub bezsenności.

W późnych latach 80. wprowadzono leki z grupy Z (zopiklone, zolpidem i zaleplon). Są one chemicznie różne od benzodiazepin, ale mają podobne działanie i są obecnie szeroko przepisywane na bezsenność.

### LEKI PRZECIWPASYCHOTYCZNE

Rodzaje leków, które są obecnie powszechnie nazywane „lekami przeciwpsychotycznymi”. Wcześniej były określane jako neuroleptyki lub wiodące leki uspokajające.

Leki przeciwpsychotyczne są podstawą leczenia osób, u których zdiagnozowano psychozę i schizofrenię. Są one stosowane w leczeniu ostrych epizodów zaburzeń psychotycznych; ponadto są używane w wielu innych sytuacjach, w szczególności w celu uspokojenia i zredukowania pobudzenia lub agresji.

### LIT I INNE LEKI OKREŚLANE JAKO STABILIZATORY NASTROJU

Leki określane jako „stabilizatory nastroju” oznaczają leki, które zostały dopuszczone do obrotu lub są powszechnie stosowane w leczeniu osób, u których zdiagnozowano zaburzenia dwubiegunowe lub depresję maniacką.

Chociaż koncepcja „stabilizatora nastroju” zakłada specyficzny wpływ na biologiczne podstawy zmienności nastroju, to wciąż wymaga ona naukowego udowodnienia.

### STYMULANTY

Stymulanty to grupa leków, które są określane przez rodzaj efektu, jaki wywołują, a nie przez stan, na który są przepisywane. Są to leki kontrolowane, a niektóre z nich, takie jak amfetamina i kokaina, są powszechnie używane w celach osiągnięcia stanu odurzenia.

Stymulanty są dziś przepisywane głównie w przypadku tak zwanego „zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi,” (lub ADHD) – czyli zespołu problemów behawioralnych występujących u dzieci i coraz częściej u dorosłych.

## 3. JAK DZIAŁAJĄ LEKI PSYCHIATRYCZNE?

Przez lata stosowania leków psychiatrycznych pojawiła się koncepcja (i była promowana), że zaburzenia psychiczne są spowodowane uszkodzeniami lub brakiem homeostazy w mózgu, a leki korygują lub wyrównują to rozchwianie. Ta narracja jest częścią modelu biomedycznego lub „podejścia w kontekście choroby”, który traktuje cierpienie psychiczne jako sklasyfikowaną chorobę fizyczną.

Pomimo wielu lat badań nad biologicznymi przyczynami cierpienia psychicznego, nikt jeszcze nie znalazł spójnego zbioru nieprawidłowości lub markerów, które niezawodnie przewidują lub identyfikują zaburzenia psychiczne. To stawia pod znakiem zapytania całą tezę, iż cierpienie psychiczne ma swoje źródło w biologicznych nieprawidłowościach funkcjonowania organizmu ludzkiego.

W PRZYPADKU BRAKU JAKICHKOLWIEK NIEPRAWIDŁOWOŚCI BIOLOGICZNYCH, MÓWIENIE O LEKACH JAKO KORYGUJĄCYCH LUB PRZYWRACAJĄCYCH RÓWNOWAGĘ CHEMICZNĄ W ORGANIZMIE JEST NIEPRECYZYJNE I POTENCJALNIE MYLĄCE.

Stwierdzenie to nie podważa założenia, że działanie leków psychiatrycznych może być uznawane jako korzystne, przynoszące ulgę w bolesnych emocjach czy zaburzeniach myślenia. Wskazuje jednak na potrzebę bardzo uważnego analizowania korzyści i efektów ubocznych ich działania, a w szczególności w perspektywie ich długoterminowego stosowania.

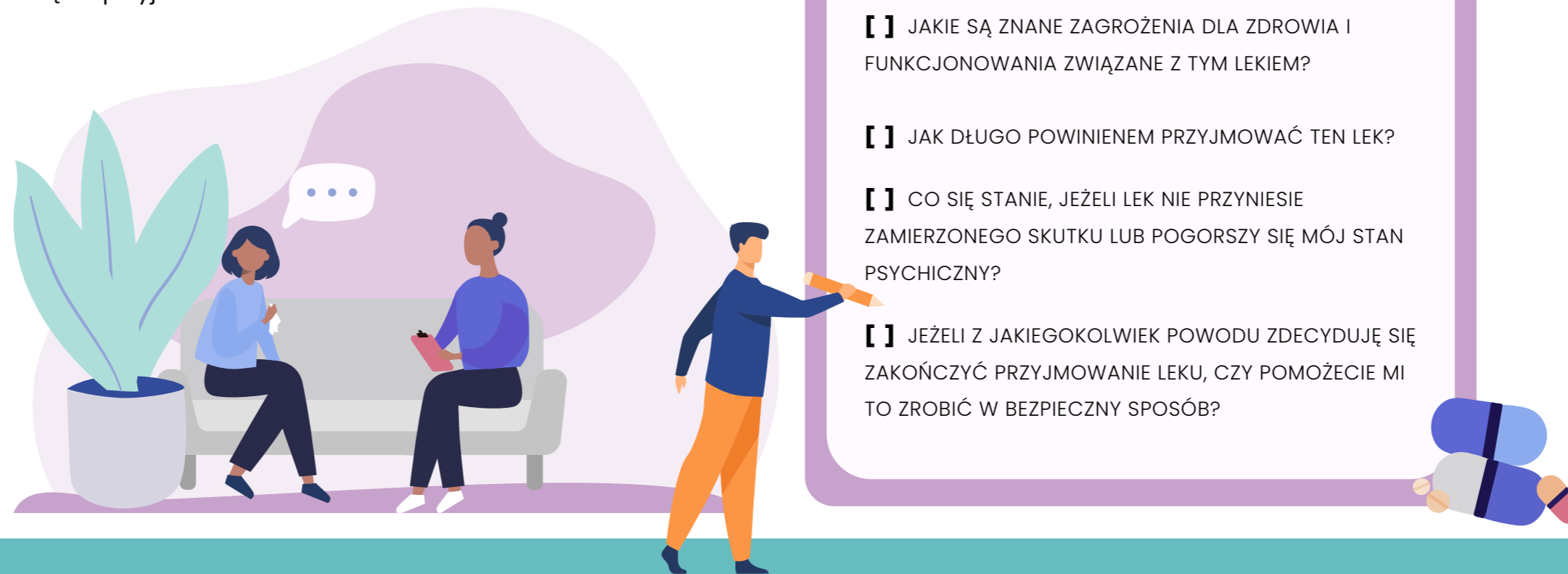


## 4. CO ZROBIĆ, JEŚLI LEKI PSYCHIATRYCZNE SĄ PRZEPISYWANE PO RAZ PIERWSZY?

ROZPOCZĘCIE PRZYJMOWANIA LEKÓW, KTÓRE MOGĄ MIEĆ DŁUGOTRWAŁY WPŁYW NA MÓZG, TO POWAŻNA DECYZJA I BARDZO CZĘSTO LUDZIE NIE SĄ W STANIE JE PODJĄĆ Z NALEŻYTĄ UWAGĄ I TROSKĄ.

W takim przypadku należy znaleźć zaufaną osobę – przyjaciela lub krewnego – która pomoże zadać właściwe pytania i pozyskać odpowiednie informacje. Nie zawsze jest to proste, ponieważ ludzie najczęściej polegają na poradach lekarzy, a jeśli pacjent cierpi, jego przyjaciele i krewni mogą po prostu poczuć ulgę, że otrzymuje on pomoc.

Jednak konsekwencje przyjmowania leków psychiatrycznych, mogą trwać przez całe życie, więc czyjaś pomoc w ustaleniu tych konsekwencji jest bardzo ważna na początku przyjmowania leków.



Oto rodzaje pytań, które należałoby zadać:

- [ ]** JAKIE SKUTKI POWINNY WYSTĄPIĆ PO ZAŻYCIU TEGO LEKU?
- [ ]** JAKIE POWINNY BYĆ POZYTYWNE EFEKTY?
- [ ]** JAKIE MOGĄ BYĆ NEGATYWNE LUB NIEPRZYJEMNE EFEKTY?
- [ ]** JAKIE SĄ ZNANE ZAGROŻENIA DLA ZDROWIA I FUNKCJONOWANIA ZWIĄZANE Z TYM LEKIEM?
- [ ]** JAK DŁUGO POWINIENEM PRZYJMOWAĆ TEN LEK?
- [ ]** CO SIĘ STANIE, JEŻELI LEK NIE PRZYNIESIE ZAMIERZONEGO SKUTKU LUB POGORSZY SIĘ MÓJ STAN PSYCHICZNY?
- [ ]** JEŻELI Z JAKIEGOKOLWIEK POWODU ZDECYDUJĘ SIĘ ZAKOŃCZYĆ PRZYJMOWANIE LEKU, CZY POMOŻECIE MI TO ZROBIĆ W BEZPIECZNY SPOSÓB?

Oczywiście, odpowiedzi na niektóre z tych pytań można znaleźć w Internecie, ale ważne jest, aby sprawdzić, czy źródła te są rzetelne, ponieważ krąży wiele błędnych informacji. Na końcu tego przewodnika znajdują się linki do kilku wiarygodnych publikacji i stron. Jednak żadne z tych źródeł informacji nie zastąpi rozmowy z lekarzem, który przepisuje Ci leki i jest odpowiedzialny za opiekę medyczną nad Tobą.



## 5. CO ZROBIĆ, JEŚLI JUŻ OD JAKIEGOŚ CZASU BIORĘ LEKI PSYCHIATRYCZNE?

Wielu osobom przepisuje się leki psychiatryczne przez wiele lat, a nawet do końca życia. Jeśli istnieje ku temu powód, jest on zwykle określany jako „dawka podtrzymująca”, która ma zapobiegać nawrotom choroby.

Jeśli doświadczasz tylko korzystne efekty i nie ma żadnych negatywnych skutków na codzienne życie lub ogólny stan zdrowia, to ta racja nie jest problemem, i prawdopodobnie trzeba tylko być czujnym na niektóre z dobrze znanych, długoterminowych problemów związanych z lekiem.

Jednak w porównaniu z badaniami dotyczącymi natychmiastowego wpływu leków, bardzo niewiele jest badań dotyczących dłuższego okresu czasu. Wynika to częściowo z faktu, że firmy farmaceutyczne zazwyczaj

nie finansują takich badań, a w przypadku nowszych leków mogą one po prostu nie być dostępne wystarczająco długo, aby pojawiły się negatywne konsekwencje.



### Oto niektóre z sygnałów, na które należy zwrócić uwagę:

- ✓ Ciało przyzwyczaja się do leku, który traci swoją skuteczność;
- ✓ Doświadczanie stanu psychicznego, który utrudnia codzienne życie, takie jak uczucie pustki emocjonalnej, brak koncentracji lub niemożność wykonania prostego zadania tak, jak wcześniej lub uczucie pobudzenia i brak możliwości skupienia się na zadaniach;
- ✓ Zauważenie fizycznych zmian w organizmie, które utrudniają funkcjonowanie, takie jak mimowolne ruchy (np. skurcze mięśni twarzy), przyrost masy ciała, bóle mięśni, utrata energii, nudności lub spadek libido.

Jeśli którykolwiek z tych przypadków budzi obawy, należy poprosić o ponowną konsultację lekarską, podczas której omówione zostaną wady i zalety wynikające ze stosowania leku.

### Jeśli jednak zastanawiasz się nad odstawieniem leków psychiatrycznych, ważne jest, abyś wiedział o kilku rzeczach i omówił je z lekarzem:

Większość leków przepisywanych w celu złagodzenia cierpienia psychicznego powoduje uzależnienie chemiczne – zmieniają one funkcjonowanie mózgu i ciała w taki sposób, że po odstawieniu leku potrzebny jest czas, aby przyzwycząić organizm do nowego funkcjonowania. Większość dorosłych zdaje sobie sprawę z tego efektu w odniesieniu do np. alkoholu, nikotyny czy kokainy, ale dokładnie tak samo jest z lekami przepisywanymi na receptę.

✓ Każdy lek działa inaczej i w związku z tym organizm wymaga dłuższego lub krótszego czasu na pozbycie się substancji czynnej, aby ciało i mózg mogły na nowo się dostosować.

W przypadku wielu leków, jedną z dobrze znanych konsekwencji zaprzestania ich przyjmowania, jest powrót do tych samych niepokojących „objawów”, na które zostały one przepisane, nawet w nasilonej formie. Może to być błędnie zinterpretowane jako nawrót lub powtórzenie pierwotnego epizodu.

DLATEGO WAŻNE JEST, ABY ODSTAWIANIE LEKÓW PSYCHIATRYCZNYCH ODBYWAŁO SIĘ STOPNIOWO ORAZ BYŁO NADZOROWANE I WSPIERANE PRZEZ LEKARZA, KTÓRA ZNA DZIAŁANIE DANEGO LEKU.

## 6. ZNALEZIENIE WSPARCIA W ZMNIEJSZENIU LUB ODSTAWIENIU LEKÓW PSYCHIATRYCZNYCH

Decyzja o zaprzestaniu przyjmowania leków psychiatrycznych powinna być podjęta przez osobę, której są one przepisywane – podobnie jak w przypadku innych form interwencji medycznej.

Jeśli po rozważeniu wszystkich za i przeciw zdecydowałeś się zmniejszyć lub przerwać przyjmowanie leków, ważne jest, abyś zdawał sobie sprawę, że może to być trudne i że nie można tego zrobić bez wsparcia kogoś, kto wie, jak to zrobić.

Jeśli Twoje relacje z lekarzem, który je przepisał, są dobre, być może zechcesz wspólnie skonsultować możliwość ich odstawienia.

Konieczne może być również zapewnienie przyjaciół i rodziny, że decyzja jest podejmowana z pełną świadomością jej skutków i konsekwencji. Zaprzestanie leczenia, o którym wszyscy mówili, że jest niezbędne dla Twojego zdrowia psychicznego, może wydawać się przewrotne i niebezpieczne.

TRUDNO JEST UDZIELIĆ W TEJ DZIEDZINIE PORADY, KTÓRA ODPOWIADAŁABY WSZYSTKIM, PONIEWAŻ NASZE OKOLICZNOŚCI I POWODY PRZYJMOWANIA LEKÓW PSYCHIATRYCZNYCH SĄ BARDZO ZRÓŻNICOWANE.

Nasze zdrowie fizyczne i nasza indywidualna odpowiedź biologiczna na leki może się znacznie różnić w zależności od osoby, dlatego każdy pacjent może przyjmować inną kombinację leków, w różnych dawkach, przez różny okres czasu.

WAŻNE JEST, ABY POROZMAWIAĆ Z LEKARZEM (NAJLEPIEJ Z LEKARZEM, KTÓRY PRZEPISAŁ LEKI W PIERWSZEJ KOLEJNOŚCI), ABY ZAPLANOWAĆ BEZPIECZNY SPOSÓB ODSTAWIENIA LEKÓW.

Ogólna rada jest taka, aby zaprzestać ich przyjmowania bardzo powoli. Szybkie zmiany w dawce silnego leku, który wpływa na chemię mózgu może być nieprzyjemne, a nawet ryzykowne. Więc, zacznij ten proces powoli a wcześniej zasięgnij porady.

Nawet przy fachowym wsparciu farmakologicznym istnieją inne rodzaje wiedzy, które mogą być bardzo pomocne – zwłaszcza czerpanie z doświadczeń innych osób, które przeszły tę samą drogę.

Poniżej podajemy kilka źródeł, które mogą okazać się pomocne.



# PUBLIKACJE I LINKI

## KSIĄŻKI

Odstawianie leków psychiatrycznych: udane odstawienie neuroleptyków, leków przeciwdepresyjnych, stabilizatorów nastroju, ritalinu i leków uspokajających. Peter Lehmann (Ed) Najnowsze wydanie dostępne jako ebook z: <http://www.peter-lehmann-publishing.com/books1/withdraw-ebook.htm>

Zawiera wyniki badań i relacje osób, które mają doświadczenie w stosowaniu i odstawianiu różnych leków psychiatrycznych. Artykuł opisujący zawartość tej książki jest dostępny na stronie [http://www.peter-lehmann-publishing.com/articles/lehmann/pdf/coming-off\\_3-37.pdf](http://www.peter-lehmann-publishing.com/articles/lehmann/pdf/coming-off_3-37.pdf)

Moncrieff, J., & Stockmann, T. (2019). „Co robią leki psychiatryczne według rodzajów. In: A. Guy, J. Davies, R. Rizq (Eds.) Wskazówki dla terapeutów psychologicznych: Rozmowy z klientami przyjmującymi lub zaprzestającymi przyjmowanie leków

psychiatrycznych”. London: APPG for Prescribed Drug Dependence. Dostępne na stronie: <https://prescribeddrug.info/guidance-for-psychological-therapists/>

## BROSZURA

„**Nadawanie sensu lekom psychiatrycznym**” opublikowana przez MIND w Wielkiej Brytanii. Dostępne <https://www.mind.org.uk/information-support/drugs-and-treatments/medication/about-medication/>

Solidne informacje merytoryczne i ogólne porady.



## FILM

**Odstawianie leków psychiatrycznych: Spotkanie umysłów (o odstawieniu leków) Daniela Macklera**

<https://www.youtube.com/watch?v=Q5EpnVdLvkU>

75 min. Relacje z pierwszej ręki na temat doświadczeń związanych z odstawieniem leków psychiatrycznych. Grupa osób zażywających leki, byłych i ocalałych z psychiatrii spotyka się na trzydniowym szkoleniu, by omówić problemy i podzielić się swoimi historiami. Film wyprodukowany w USA i dostępny na YouTube z napisami w 9 językach

## ROZMOWY

**Leki psychiatryczne – Ryzyko i Alternatywy 4 – Robert Whitaker** 15 października 2016 r.

Dostępne na stronie: <https://www.youtube.com/watch?v=3-nWj23SKC8>

Naukowy przegląd powodów, dla których musimy przestać przepisywać leki psychiatryczne i pomóc ludziom w ich odstawieniu, autorstwa nagrodzo-

nego Pulitzerem dziennikarza, który badał tę kwestię przez ostatnie 20 lat.

**Leki psychiatryczne – Ryzyko i Alternatywy 5 – Will Hall – „Redukcja szkód” – 5 października 2016 r.**

Dostępne na stronie: <https://www.youtube.com/watch?v=0JmvGuGcl7E%20>

Will Hall jest terapeutą, nauczycielem i osobą, która przeżyła diagnozę schizofrenii, pionierem tego, co stało się znane jako „redukcja szkód” w podejściu do wychodzenia z leków psychiatrycznych.





**Mamy nadzieję, że ten krótki przewodnik dostarczy Ci informacji, które pozwolą Ci zrozumieć i stać się bardziej świadomym w zarządzaniu swoim leczeniem.**



#### O MENTAL HEALTH EUROPE (MHE)

Łącząca ponad 70 organizacji w ponad 30 krajach MHE jest największą niezależną siecią działającą na rzecz zdrowia i dobrostanu psychicznego oraz ochrony praw osób z zaburzeniami psychicznymi. Nieustannie walczymy o integrację społeczną, deinstytucjonalizację i poszanowanie praw człowieka dla osób z zaburzeniami psychospołecznymi. Podnosimy świadomość, aby położyć kres stygmatyzacji w zakresie zdrowia psychicznego w całej Europie. Więcej informacji można znaleźć na stronie:



Działania Mental Health Europe są wspierane przez Komisję Europejską w ramach programu Rights, Equality and Citizenship Programme. Informacje zawarte w niniejszym dokumencie nie muszą odzwierciedlać stanowiska lub opinii Komisji Europejskiej.

Działania Mental Health Europe są częściowo wspierane przez dotację z Fundacji Open Society Institute we współpracy z Public Health Program Fundacji Open Society.