

КРАТКО РЪКОВОДСТВО ЗА ПСИХИАТРИЧНИ ЛЕКАРСТВА



ЗАПОЧНЕТЕ

ДОБРЕ ДОШЛИ!

ВЪВЕДЕНИЕ

Това ръководство е третата публикация от нашата поредица кратки ръководства. Кратко ръководство за психиатрични лекарства» следва [“Ръководство за лично възстановяване в областта на психичното здраве”](#) и [“Кратко ръководство за психиатрична диагноза”](#). Последното «Кратко ръководство за психиатрични лекарства» е създадено за хората, които приемат лекарства. То има за цел да помогне на хората, които използват психичноздравни услуги, както и на техните близки, да разберат и да станат по-активни в управлението на своето лечение.

Повечето хора, които изпитват психично страдание, се консултират с лекар или терапевт. В информацията по-долу се приема, че психиатричната консултация трябва да бъде диалог, в който страдащият и лекарят съвместно проучват какво ще помогне за облекчаване на страданието и редовно преглеждат успехите и неуспехите на плана за възстановяване.

Това ръководство разглежда темата за лекарствата, които обикновено се предписват от психиатри и други медицински специалисти. В него се разглеждат различните видове психиатрични лекарства, техните ефекти и какво трябва да имате предвид, когато започвате или спирате приема им.

Ръководството не предоставя медицински съвети. То е предназначено само за информационни цели.



1. КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВАТ ПСИХИАТРИЧНИТЕ ЛЕКАРСТВА?

Психиатричните лекарства са вещества, които могат да повлияят на съзнанието, емоциите и поведението. Те могат да променят начина, по който мислим, чувстваме и виждаме света. Някои от ефектите им се преживяват като благоприятни; те предизвикват временно чувство на спокойствие или благополучие, което може да е за предпочитане пред предишното състояние на стрес или възбуда.

От друга страна, както при всички лекарства, които въздействат върху химията на мозъка, могат да се наблюдават и други по-малко желани ефекти, които са неприятни, нарушават функционирането и могат да застрашат общото здраве.

Освен това адаптацията на организма към промените, предизвикани от лекарството, може да означава, че спирането на приема им може да доведе до неприятни ефекти,

които продължават дълго време, понякога завинаги. Психиатричните лекарства се разбират най-добре като инструменти, които могат да бъдат или да не бъдат полезни за хората в определени моменти от живота им.

ЕТО ЗАЩО ЗАПОЧВАНЕТО НА КУРС ЗА ЛЕЧЕНИЕ С ПСИХИАТРИЧНИ ЛЕКАРСТВА НЕ Е РЕШЕНИЕ, КОЕТО ТРЯБВА ДА СЕ ВЗЕМА С ЛЕКА РЪКА, И ЗА КОЕТО И ЛЕКАРЯТ, И СТРАДАЩИЯТ ТРЯБВА ДА БЪДАТ НАПЪЛНО ИНФОРМИРАНИ.



2. КАКВИ СА РАЗЛИЧНИТЕ ВИДОВЕ ПСИХИАТРИЧНИ ЛЕКАРСТВА?

Информацията по-долу се основава на глава 4 от [Ръководство за психотерапевти: Разговори с клиенти, които приемат или спират предписани психиатрични лекарства](#).

Приканваме тези, които се интересуват от изследванията на въздействието на определени групи лекарства, да прочетат тази глава сами.

АКО ВИ Е ПРЕДПИСАНО ДА ДЕНО ЛЕКАРСТВО, ВАЖНО Е ДА НАУЧИТЕ КОЛКОТО СЕ МОЖЕ ПОВЕЧЕ ЗА НЕГО ОТ ВАШИЯ ЛЕКАР И ОТ ДРУГИ НАДЕЖДНИ ИЗТОЧНИЦИ.

АНТИДЕПРЕСАНТИ

Това са най-често предписваните психиатрични лекарства, като употребата им продължава да нараства и да се разнообразява.

БЕНЗОДИАЗЕПИНИ И СВЪРЗАНИ С ТЯХ ЛЕКАРСТВА

Бензодиазепините са група лекарства, открити през 60-те години на миналия век, известни като (леки) транквилизатори. Те обикновено се предписват при тревожност или безсъние. От края на 80-те години на миналия век са въведени Z-лекарствата (Зопиклон, Золпидем и Залеплон). Те са химически различни от бензодиазепините, но имат сходно действие и сега се предписват широко при безсъние.

АНТИПСИХОТИЦИ

Видовете лекарства, които днес обикновено се наричат «антипсихотици», преди това са били наричани невролептици или основни транквилизатори.

Антипсихотичните медикаменти са основна част от лечението на хора с диагноза психоза и шизофрения. Те се използват за лечение на остри епизоди на психотично разстройство; използват се и в редица други ситуации, особено за успокояване и овладяване на хора, които са възбудени или агресивни.

ЛИТИЙ И ДРУГИ ЛЕКАРСТВА, НАРИЧАНИ СТАБИЛИЗАТОРИ НА НАСТРОЕНИЕТО.

Лекарствата, обозначени като «стабилизатори на настроението», се отнасят до лекарства, които са разрешени за или се използват често при лечението на хора с диагноза биполярно разстройство или маниакална депресия.

Въпреки че идеята за «стабилизатор на настроението» предполага специфично въздействие върху биологичната основа на променливостта на настроението, това все още трябва да се докаже научно.

СТИМУЛАТОРИ

Стимулантите са група лекарства, които все още се наричат по вида на ефекта, който предизвикват, а не по състоянието, за което са предписани. Те са контролирани наркотици, а някои от тях, като амфетамините и кокаина, често се използват за развлечение.

Стимулантите днес се предписват главно за лечение на т.нар. «хиперактивност с дефицит на вниманието» (или ADHD), а именно набор от поведенчески проблеми, за които се смята, че се срещат при деца, а все по-често и при възрастни.

3. КАК ДЕЙСТВАТ ПСИХИАТРИЧНИТЕ ЛЕКАРСТВА?

През годините, в които са се използвали психиатрични лекарства, е възникнала (и се е популяризирала) идеята, че психичното страдание се дължи на недостатъци или дисбаланс в мозъка и че лекарствата коригират или поправят този дисбаланс. Това твърдение е част от биомедицинския или «болестен» модел, който третира психичното страдание по същия начин както физическо заболяване.

Въпреки дългогодишните изследвания на биологичните причини за психичното страдание, все още никой не е открил устойчиви аномалии или маркери, които надеждно да предсказват или идентифицират психичното здраве. Това поставя под съмнение цялата идея, че психичното страдание се дължи на биологични нарушения.

ПРИ ЛИПСА НА КАКВИТО И ДА БИЛО БИОЛОГИЧНИ АНОМАЛИИ Е НЕТОЧНО И ПОТЕНЦИАЛНО ПОДВЕЖДАЩО ДА СЕ ГОВОРИ ЗА ЛЕКАРСТВА КАТО ЗА КОРИГИРАЩИ ИЛИ ВЪЗСТАНОВЯВАЩИ ХИМИЧНИЯ БАЛАНС В ОРГАНИЗМА.

Нищо от това не означава, че ефектът на психиатричните лекарства не може да бъде преживян като благоприятен или като облекчаващ болезнените емоции или смущенията в мисленето. Това обаче показва, че е необходимо много внимателно да се преценяват ползите и разходите, свързани с тяхното въздействие и по-специално дългосрочните последици от продължаващата им употреба.



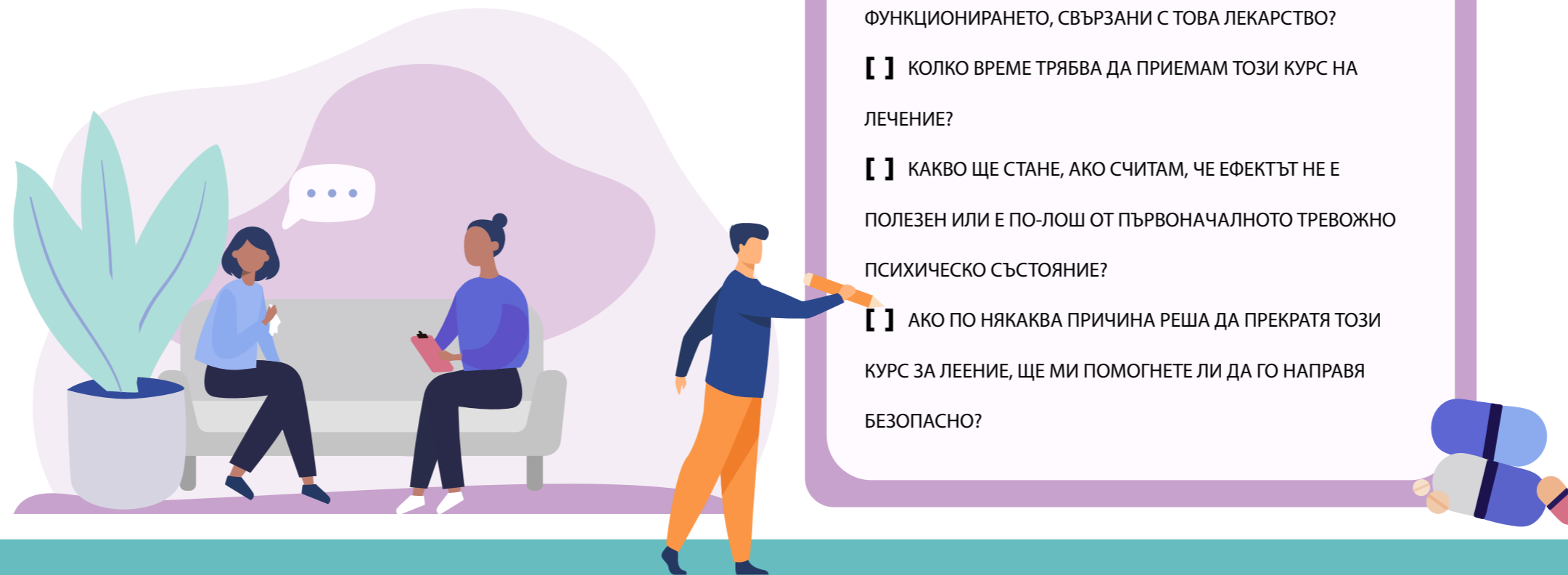
4. КАКВО СЕ ПРАВИ, АКО ПСИХИАТРИЧНИТЕ ЛЕКАРСТВА СЕ ПРЕДПИСВАТ ЗА ПЪРВИ ПЪТ?

ЗАПОЧВАНЕТО НА КУРС С ЛЕКАРСТВА, КОИТО МОГАТ ДА ИМАТ ТРАЙНИ ПОСЛЕДИЦИ ВЪРХУ МОЗЪКА, Е ВАЖНО РЕШЕНИЕ И МНОГО ЧЕСТО ХОРАТА НЕ СА В СЪСТОЯНИЕ ДА ПОДХОДЯТ КЪМ НЕГО С НЕОБХОДИМОТО ВНИМАНИЕ И ГРИЖА.

Ако случаят е такъв, намерете човек, на когото имате доверие - приятел или роднина, който да ви помогне да зададете правилните въпроси и да направите необходимото проучване.

Това невинаги е лесно, тъй като хората разчитат предимно на съветите на лекарите, а ако сте в тежко състояние, Вашите приятели и роднини може просто да са облекчени, че получавате помощ.

Последиците от това, което се случва при първия прием на психиатрични лекарства обаче могат да останат за цял живот, така че на този етап е изключително важно някой да Ви помогне да разберете какви могат да бъдат тези последици.



Това са въпроси, които бихте могли да зададете на лекуващият Ви лекар:

- КАКВИ ЕФЕКТИ ТРЯБВА ДА ИМАМ ОТ ТОВА ЛЕКАРСТВО?
- КАКВИ ТРЯБВА ДА СА ПОЛОЖИТЕЛНИТЕ ЕФЕКТИ?
- КАКВИ СА ОТРИЦАТЕЛНИТЕ ИЛИ НЕПРИЯТНИТЕ ПРЕЖИВЯВАНИЯ?
- КАКВИ СА ИЗВЕСТНИТЕ РИСКОВЕ ЗА ЗДРАВЕТО И ФУНКЦИОНИРАНЕТО, СВЪРЗАНИ С ТОВА ЛЕКАРСТВО?
- КОЛКО ВРЕМЕ ТРЯБВА ДА ПРИЕМАМ ТОЗИ КУРС НА ЛЕЧЕНИЕ?
- КАКВО ЩЕ СТАНЕ, АКО СЧИТАМ, ЧЕ ЕФЕКТЪТ НЕ Е ПОЛЕЗЕН ИЛИ Е ПО-ЛОШ ОТ ПЪРВОНАЧАЛНОТО ТРЕВОЖНО ПСИХИЧЕСКО СЪСТОЯНИЕ?
- АКО ПО НИЯКАКВА ПРИЧИНА РЕША ДА ПРЕКРАТЯ ТОЗИ КУРС ЗА ЛЕЧЕНИЕ, ЩЕ МИ ПОМОГНЕТЕ ЛИ ДА ГО НАПРАВЯ БЕЗОПАСНО?

Разбира се, отговорите на някои от тези въпроси могат да бъдат намерени в интернет, но е важно да проверите дали източниците Ви са надеждни, тъй като и там има много дезинформация.

В края на това ръководство има връзки към някои надеждни публикации и сайтове. Въпреки това, нито едно от тези изследвания не може да замени разговора с лекаря, който предписва лекарствата и който е отговорен за Вашето здраве.

АКО НЕ МОЖЕТЕ ДА ГОВОРИТЕ ОТКРИТО С ЛЕКАРЯ СИ И ЧУВСТВАТЕ, ЧЕ НЕ МОЖЕТЕ ДА СЕ ДОВЕРИТЕ НА ТОВА, КОЕТО ВИ КАЗВА, ТОГАВА Е ВРЕМЕ ДА ЗАПОЧНЕТЕ ДА ТЪРСИТЕ ЛЕКАР, НА КОГОТО МОЖЕТЕ ДА СЕ ДОВЕРИТЕ.



5. КАКВО ДА ПРАВЯ, АКО СЪМ ПРИЕМАЛ ПСИХИАТРИЧНИ ЛЕКАРСТВА ЗА ИЗВЕСТНО ВРЕМЕ?

На много хора се предписват психиатрични лекарства в продължение на много години, дори до края на живота им. Когато има причина за това, тя обикновено се описва като «поддържаща доза», за да се предотврати рецидив.

Ако изпитвате само благоприятни ефекти и нямате отрицателни последици за ежедневието си или за общото си здраве, тогава приемът на медикамента не е проблем и вероятно трябва само да сте нащрек за някои от добре познатите, дългосрочни проблеми, свързани с лекарството.

Въпреки това, в сравнение с проучванията на непосредственото въздействие на лекарствата, много малко са тези, които разглеждат по-дългосрочния ефект. Това отчасти се дължи на факта, че фармацевтичните компании не финансират такива

дългосрочни изследвания, а в случая с по-новите лекарства, те може просто да не са съществували достатъчно дълго, за да се проявят отрицателните последици.



Ето някои от нещата, за които трябва да внимавате:

- ✓ Тялото привиква към лекарството и то губи своята ефективност;
- ✓ Преживяване на психическо състояние, което затруднява нормалния ежедневен живот, като например емоционално притъпяване и отпадналост, неспособност за концентрация или за изпълнение на прости умствени задачи както преди или чувство на възбуда и неспособност да се концентрирате върху дадена задача;
- ✓ Физически промени в тялото, които нарушават функциите, като неволеви движения (треперене), увеличаване на телото, мускулни болки, загуба на енергия, гадене или сексуални смущения.

Ако сте обезпокоени от някоя от тези прояви, трябва да поискате преглед, при който да обсъдите баланса между вредите и ползите от лекарството.

Въпреки това, ако смятате да преустановите приема на психиатрични лекарства, има някои неща, които е изключително важно да знаете и да обсъдите с Вашия лекар:

✓ Повечето лекарства, предписвани за облекчаване на психични проблеми, създават химическа зависимост - те променят функционирането на мозъка и тялото по начин, който изисква време, за да се възстанови, ако лекарството бъде спряно. Повечето възрастни са наясно с този ефект по отношение на алкохола, никотина или кокаина, но той е абсолютно същият и при предписаните лекарства. Всяко лекарство действа различно в това отношение, като отнема

повече или по-малко време, за да се изчисти от организма и тялото и мозъкът да се адаптират.

✓ При много лекарства една от добре познатите последици от спирането на приема им е завръщането на същите тревожни «симптоми», за които са били предписани, но в засилена форма. Това може да бъде погрешно диагностицирано като рецидив или повторение на първоначалния епизод.

ПОРАДИ ТОВА Е ВАЖНО ОТКАЗВАНЕТО ОТ ПСИХИАТРИЧНИ ЛЕКАРСТВА ДА СТАВА ПОСТЕПЕННО И ДА БЪДЕ НАБЛЮДАВАНО И ПОДКРЕПЯНО ОТ ЧОВЕК, КОЙТО РАЗБИРА ЕФЕКТИТЕ И ДЕЙСТВИЕТО НА КОНКРЕТНОТО ЛЕКАРСТВО.

6. НАМИРАНЕ НА ПОДКРЕПА ЗА НАМАЛЯВАНЕ ИЛИ СПИРАНЕ НА ПСИХИАТРИЧНО ЛЕКАРСТВО

Решението за прекратяване приема на психиатрични лекарства трябва да бъде взето от лицето, на което те са предписани - както и при други форми на медицинска намеса.

Ако след като сте преценили всички «за» и «против», сте решили да намалите или да прекратите приема на медикамент, важно е да признаете, че това може да бъде трудно и че не може да стане без подкрепата на човек, който знае какво прави.

Ако отношенията Ви с лекаря, който Ви ги е предписал, са добри, може би ще искате да проучите и изследвате намаляването на дозата или спирането на приема заедно.

Може да се наложи също така да уверите приятелите и семейството си, че решението Ви е взето с пълното съзнание за последиците. Прекратяването на медицинско лечение, за което всички са казали, че е от съществено значение за психичното Ви благополучие, може да изглежда порочно и опасно.

ТРУДНО Е ДА СЕ ДАДЕ СЪВЕТ В ТАЗИ ОБЛАСТ, КОЙТО ДА Е ПОДХОДЯЩ ЗА ВСЕКИ, ТЪЙ КАТО ОБСТОЯТЕЛСТВАТА И ПРИЧИНИТЕ ЗА ПРИЕМАНЕ НА ПСИХИАТРИЧНИ ЛЕКАРСТВА ВИНАГИ СА МНОГО РАЗЛИЧНИ.

6. НАМИРАНЕ НА ПОДКРЕПА ЗА НАМАЛЯВАНЕ ИЛИ СПИРАНЕ ОТ ПСИХИАТРИЧНО ЛЕКАРСТВО

Физическото ни здраве и индивидуалният ни биологичен отговор към лекарствата могат да варират значително при различните хора, а всеки човек вероятно е приемал малко по-различна комбинация от лекарства, в различни дози и за различен период от време.

ВАЖНО Е ДА СЕ КОНСУЛТИРАТЕ С ВАШИЯ ЛЕКАР (ЗА ПРЕДПОЧИТАНЕ С ЛЕКАРЯ, КОЙТО Е ПРЕДПИСАЛ ЛЕКАРСТВОТА), ЗА ДА ПЛАНИРАТЕ БЕЗОПАСЕН НАЧИН ЗА СПИРАНЕ НА ЛЕЧЕНИЕТО.

Общият съвет е да подходите много бавно. Бързите промени в мощни медикаменти, които влияят на химията на мозъка, могат да бъдат неприятни или дори рисковани. Затова подходете бавно и приемайте съвети.

Дори и при експертна фармакологична подкрепа, има и други видове експертиза, които могат да бъдат много полезни - особено ученето от опита на други хора, които са минали по същия път. По-долу са посочени някои ресурси, които може да ви бъдат полезни.



ПРЕПРАТКИ И РЕСУРСИ

КНИГИ

Прекратяване на употребата на психиатрични лекарства: Успешна абстиненция от невролептици, антидепресанти, стабилизатори на настроението, риталин и транквилизатори. Peter Lehmann (Ed) Последното издание е достъпно като електронна книга от <http://www.peterlehmann-publishing.com/books1/withdrawebook.htm>

Съдържа резултати от изследвания и разкази на хора с житейски опит в употребата и спирането на различни психиатрични лекарства. Статия, описваща съдържанието на тази книга, може да бъде намерена на адрес http://www.peter-lehmannpublishing.com/articles/lehmann/pdf/comingoff_3-37.pdf

Moncrieff, J., & Stockmann, T. (2019). Какво правят психиатричните лекарства по класове. In: A. Guy, J. Davies, R. Rizq (Eds.) *Guidance for Psychological Therapists (Ръководство за психотерапевти): В: Разрешаване на разговори с клиенти, които приемат или се отказват от предписани психиатрични лекарства*. London: APPG for Prescribed Drug Dependence (APPG за зависимост от предписани лекарства). Достъпно на <https://prescribed-drug.info/guidance-forpsychological-терапевти/>



Памфлет

Осмисляне на психиатричните лекарства, публикувано от MIND в Обединеното кралство. Достъпно на адрес <https://www.mind.org.uk/information-support/лекарства-и-лечение/медикаменти/за-медикаментите/> Надеждна фактическа информация и общи съвети.

ФИЛМ

Излизане от употреба на психиатрични лекарства: Даниел Маклер <https://www.youtube.com/watch?v=Q5EpnVdLvku> 75 мин., "Среща на умовете" (за отказване от психиатрични лекарства) Разкази от първа ръка за преживяното при спирането на психиатричните лекарства. Група от употребяващи, бивши употребяващи и оцелели от психиатрията се срещат за 3 дни на обучение, за да обсъдят проблемите и да споделят историите си. Произведено в САЩ и достъпно в YouTube със субтитри на 9 езика.

Лекции

Рискове и алтернативи на психиатричните лекарства 4 - Робърт Уитакър - октомври 15, 2016. Достъпно на адрес: <https://www.youtube.com/watch?v=3-nWj23SKC8> Научен преглед на причините, поради които трябва да спрем да предписваме и да помагаме на хората да се откажат от психиатричните лекарства, от журналист, носител на награда «Пулицър», който изследва този въпрос през последните 20 години.

Рискове и алтернативи на психотропните вещества 5 - Уил Хол - «Намаляване на вредите» - 5 октомври 2016 г. Достъпно на адрес: <https://www.youtube.com/watch?v=0JmvGuGc17E> Уил Хол е терапевт, учител и преживял диагнозата шизофрения, който е пионер в това, което е станало известно като подход за «намаляване на вредите» при отказване от психиатрични лекарства.



**Надяваме се, че този
кратък наръчник ви
дава информация, за да
разберете и да бъдете
по-активни в управлението
на лечението си.**



ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ ЕВРОПА (MENTAL HEALTH EUROPE - MHE)

С над 70 организации в 30 държави Психично здраве Европа е най-голямата независима мрежа, която работи в подкрепа на положителното психично здраве и благополучие и в защита правата на хората с психични проблеми. Непрекъснато се борим за социално включване, деинституционализация и зачитане на човешките права на хората с психосоциални увреждания. Повишаваме осведомеността, за да сложим край на стигмата за психичното здраве в цяла Европа.

За повече информация, моля, вижте:



Работата на «Психично здраве Европа» се подкрепя от Европейската комисия чрез програмата «Права, равенство и гражданство». Информацията, съдържаща се в този документ, не отразява непременно позицията или становището на Европейската комисия.

Работата на Психично здраве Европа е подкрепена отчасти с безвъзмездна помощ от фондация Институт Отворено общество - София е в сътрудничество с Програмата за обществено здраве на Фондация «Отворено общество».