

SCURT GHID AL MEDICAMENTELOR PSIHIATRICE



ÎNCEPEȚI !

BINE AȚI VENIT!

INTRODUCERE

Acest ghid reprezintă cea de-a treia publicație din seria noastră de ghiduri scurte. Un „Scurt ghid al medicamentelor psihiatrice” urmează după „Ghidul de recuperare personală în domeniul sănătății mintale” și „Scurt ghid al diagnosticului psihiatric”. Acest ultim „Ghid succint al medicamentelor psihiatrice” a fost creat pentru persoanele care iau medicamente. Acesta își propune să îi ajute, pe cei care apelează la serviciile de sănătate mintală și pe cei apropiați lor, să înțeleagă și să devină mai activi în gestionarea tratamentului lor.

Majoritatea persoanelor care se confruntă cu tulburări psihice consultă un medic sau un terapeut. Informațiile de mai jos pornesc de la premisa că această consultație ar trebui să fie un dialog în care persoana și medicul explorează împreună ce ar ajuta la ameliorarea suferinței și revizuiesc succesele și eșecurile acestui planul la intervale regulate.

Acest ghid abordează subiectul medicamentelor prescrise în mod obișnuit de către psihiatri și alți profesioniști din domeniul medical. Acesta explorează diferitele tipuri de medicamente psihiatrice, efectele acestora și ce trebuie să aveți în vedere atunci când începeți sau încetați să le luați.

Ghidul nu oferă sfaturi medicale. Acest material are doar scop informativ.



1. CE SUNT MEDICAMENTELE PSIHIATRICE?

Medicamentele psihiatrice sunt substanțe capabile să afecteze mintea, emoțiile și comportamentul. Ele pot modifica modul în care gândim, simțim și vedem lumea. O parte dintre efectele lor sunt resimțite ca fiind benefice, producând o senzație temporară de calm sau de bunăstare care poate fi preferabilă stării anterioare de stres sau agitație.

Pe de altă parte, la fel ca în cazul tuturor medicamentelor care acționează asupra chimiei creierului, pot exista și alte efecte mai puțin dorite, care sunt neplăcute, afectează funcționarea și pot pune în pericol sănătatea generală.

În plus, adaptările făcute de organism pentru a face față schimbărilor produse de medicament pot însemna, de asemenea, că întreruperea tratamentului poate produce efecte neplăcute care durează mult timp, uneori pentru totdeauna. Medicamentele psihiatrice sunt cel mai bine înțelese ca instrumente care pot fi, sau nu, utile persoanelor în anumite momente ale vieții lor.

PRIN URMARE, ÎNCEPEREA UNUI TRATAMENT CU MEDICAMENTE PSIHIATRICE NU ESTE O DECIZIE CARE TREBUIE LUATĂ CU UȘURINȚĂ CI DESPRE CARE, ATÂT MEDICUL, CÂT ȘI CLIENTUL, TREBUIE SĂ FIE PE DEPLIN INFORMAȚI.



2. CARE SUNT TIPURILE DIFERITE DE MEDICAMENTE PSIHIATRICE?

Informațiile de mai jos se bazează pe capitolul 4 din [Ghidul pentru psihoterapeuți: Facilitarea conversațiilor cu clienții care iau sau renunță la medicamentele psihiatrice prescrise.](#)

Îi invităm pe cei interesați de cercetarea efectelor anumitor clase de medicamente să citească acest capitol.

DACĂ VI SE PRESCRIE UN ANUMIT MEDICAMENT, ESTE IMPORTANT SĂ AFLAȚI CÂT MAI MULTE INFORMAȚII DESPRE ACESTA DE LA MEDICUL DUMNEAVOASTRĂ DAR ȘI DIN ALTE SURSE DE ÎNCREDERE.

ANTIDEPRESIVE

Acestea sunt cele mai frecvent prescrise medicamente psihiatrice, iar utilizarea lor continuă să crească și să se diversifice.

BENZODIAZEPINE ȘI MEDICAMENTE CONEXE

Benzodiazepinele au fost o clasă de medicamente descoperite în anii 1960, cunoscute sub numele de tranchilizante (minore). Acestea sunt prescrise în mod obișnuit pentru anxietate sau insomnie. Începând cu sfârșitul anilor 1980, au fost introduse medicamentele Z (zopiclona, zolpidem și zaleplon). Acestea sunt diferite din punct de vedere chimic față de benzodia-

zepine, dar au efecte similare și sunt acum prescrise pe scară largă pentru insomnie.

ANTIPSIHOTICE

Tipurile de medicamente numite în prezent „antipsihotice” erau denumite anterior neuroleptice sau tranchilizante majore.

Medicamentele antipsihotice reprezintă un pilon de bază al tratamentului pentru persoanele diagnosticate cu psihoză și schizofrenie. Acestea sunt utilizate pentru a trata episoadele acute de tulburări psihotice; ele sunt, de asemenea, utilizate într-o serie vastă de alte situații, în special pentru a calma și a supune persoanele agitate sau agresive.

LITIU ȘI ALTE MEDICAMENTE DENUMITE STABILIZATOARE ALE DISPOZIȚIEI

Medicamentele etichetate ca „stabilizatori ai dispoziției” se referă la medicamente care au fost autorizate sau sunt utilizate în mod obișnuit în tratamentul persoanelor diagnosticate cu tulburare bipolară sau depresie maniacă.

Deși ideea de „stabilizator al dispoziției” implică efecte specifice asupra bazei biologice care constituie nivelul primar al variabilității dispoziției, acest lucru trebuie încă demonstrat științific.

STIMULANȚI

Stimulatoarele sunt un grup de medicamente care sunt încă denumite după tipul de efect pe care îl induc, mai degrabă decât după afecțiunea pentru care sunt prescrise. Acestea sunt medicamente controlate, iar unele, cum ar fi amfetaminele și cocaina, sunt utilizate în mod obișnuit în scop recreativ.

În prezent, stimulentele sunt prescrise în principal pentru ceea ce se numește «tulburare de hiperactivitate cu deficit de atenție» (sau ADHD) – și anume, un set de probleme de comportament care se consideră că apar la copii și, din ce în ce mai mult, la adulți.

3. CUM ACȚIONEAZĂ MEDICAMENTELE PSIHIATRICE?

De-a lungul anilor în care au fost utilizate medicamente psihiatrice, a apărut (și a fost promovată) ideea că suferința psihică este cauzată de defecte sau dezechilibre în creier și că medicamentele corectează sau rectifică acest dezechilibru. Această narațiune face parte dintr-un model biomedical sau „de boală” care tratează suferința mentală la fel ca pe o boală fizică.

În ciuda anilor și anilor de cercetare a cauzelor biologice ale tulburărilor psihice, nimeni nu a găsit încă anomalii sau markere care să prezică sau să identifice în mod fiabil sănătatea mintală. Acest lucru pune sub semnul întrebării întreaga idee că suferința mentală este cauzată de o funcționare biologică defectuoasă.

ÎN ABSENȚA ORICĂROR ANOMALII BIOLOGICE, ESTE INEXACT ȘI POTENȚIAL ÎNȘELĂTOR SĂ VORBIM DESPRE MEDICAMENTE CA DESPRE CORECTAREA SAU RESTABILIREA ECHILIBRELOR CHIMICE DIN ORGANISM.

Nimic din toate acestea nu înseamnă că efectele medicamentelor psihiatrice nu pot fi resimțite ca fiind benefice sau ca aducând o ușurare a emoțiilor dureroase sau a tulburărilor de gândire. Cu toate acestea, subliniază însă necesitatea de a cântări foarte atent beneficiile și costurile efectelor acestora și, în special, implicațiile pe termen lung ale utilizării continue.



4. CE SE ÎNTÂMPLĂ DACĂ MEDICAMENTELE PSIHIATRICE SUNT PRESCRISE PENTRU PRIMA DATĂ?

INIȚIEREA UNUI TRATAMENT CU MEDICAMENTE CARE POT AVEA EFECTE DE DURATĂ ASUPRA CREIERULUI ESTE O DECIZIE IMPORTANTĂ ȘI, DE MULTE ORI, OAMENII NU SUNT ÎN STARE SĂ ABORDEZE ACEASTĂ DECIZIE CU ATENȚIA ȘI GRIJA CUVENITE.

În acest caz, găsiți o persoană de încredere – un prieten sau o rudă – care să vă ajute să puneți întrebările corecte și să faceți cercetările necesare.

Acest lucru nu este neapărat simplu, deoarece oamenii se bazează în mare parte pe sfaturile medicilor, iar dacă sunteți într-o stare de suferință, prietenii și rudele dvs. ar putea fi doar ușurați de faptul că primiți ajutor.

Cu toate acestea, consecințele a ceea ce se întâmplă cu această primă ocazie de a lua un tratament cu medicamente psihiatrice pot dura o viață întreagă, astfel încât sprijinul cuiva pentru a afla care ar putea fi aceste consecințe este crucial în această etapă.



Acestea sunt genul de întrebări care ar putea fi adresate:

- CE FEL DE EFECTE AR TREBUI SĂ AM ÎN URMA ACESTUI MEDICAMENT?
- CARE AR TREBUI SĂ FIE EFECTELE POZITIVE?
- CARE AR PUTEA FI EXPERIENȚELE NEGATIVE SAU NEPLĂCUTE?
- CARE SUNT RISCURILE PENTRU SĂNĂTATE ȘI FUNCȚIONARE CUNOSCUTE A FI ASOCIATE CU ACEST MEDICAMENT?
- CÂT TIMP AR TREBUI SĂ URMEZ ACEST TRATAMENT MEDICAMENTOS?
- CE SE ÎNTÂMPLĂ DACĂ CONSIDER CĂ EFECTELE SUNT FIE NEFOLOSITOARE, FIE MAI RELE DECÂT STAREA MENTALĂ INIȚIALĂ DE SUFERINȚĂ?
- DACĂ, DIN ORICE MOTIV, DECID SĂ PUN CAPĂT ACESTUI CURS DE MEDICAMENTE, MĂ VEȚI AJUTA SĂ FAC ACEST LUCRU ÎN SIGURANȚĂ?

Desigur, răspunsurile la unele dintre aceste întrebări pot fi găsite pe internet, dar este important să verificați dacă sursele dvs. sunt de încredere, deoarece există și acolo multe informații eronate.

La finalul acestui ghid se regăsesc linkuri către unele publicații și site-uri de încredere. Cu toate acestea, niciunul dintre aceste tipuri de cercetări nu înlocuiește discuția cu medicul care prescrie medicamentele și care este responsabil pentru îngrijirea sănătății dumneavoastră.

DACĂ NU PUTEȚI DISCUTA DESCHIS CU MEDICUL DUMNEAVOASTRĂ ȘI SIMȚIȚI CĂ NU PUTEȚI AVEA ÎNCREDERE ÎN CEEA CE VI SE SPUNE, ATUNCI ESTE TIMPUL SĂ ÎNCEPEȚI SĂ CĂUTAȚI UN MEDIC ÎN CARE SĂ AVEȚI ÎNCREDERE.



5. CE SE ÎNTÂMPLĂ DACĂ AM LUAT MEDICAMENTE PSIHIATRICE PENTRU O VREME?

Multer persoane li se prescriu medicamente psihiatrice timp de mai mulți ani, chiar pentru tot restul vieții. În cazul în care există un motiv pentru acest lucru, acesta este de obicei descris ca o „doză de întreținere” pentru a preveni recidiva.

Dacă vă confrunțați doar cu efecte benefice și nu există efecte negative asupra vieții de zi cu zi sau asupra sănătății dumneavoastră generale, atunci acest raționament nu reprezintă o problemă și probabil că trebuie doar să fiți atenți la unele dintre problemele bine cunoscute, pe termen lung, asociate cu medicamentul.

Cu toate acestea, în comparație cu studiile privind impactul imediat al medicamentelor, sunt foarte puține cele care analizează impactul pe termen lung. Acest lucru se datorează în parte faptului că societățile far-

maceutice au tendința de a nu finanța astfel de cercetări longitudinale și, în cazul medicamentelor mai noi, este posibil ca acestea să nu fi existat suficient de mult timp pe piață pentru ca să apară consecințele negative.



Iată câteva dintre lucrurile la care trebuie să fiți atenți:

- ✓ Organismul se obișnuiește cu medicamentul și acesta își pierde eficacitatea;
- ✓ Experimentarea unei stări mentale care îngreunează viața de zi cu zi, cum ar fi absența emoțiilor și starea de calm, incapacitatea de concentrare sau de a îndeplini sarcini mentale simple la fel de bine ca înainte sau senzația de agitație și incapacitatea de concentrare asupra unei sarcini;
- ✓ Observarea unor modificări fizice ale corpului care afectează funcțiile, cum ar fi mișcări involuntare (tremurături), creștere în greutate, dureri musculare, pierdere de energie, greață sau disfuncții sexuale.

Dacă vă îngrijorează oricare dintre acestea, trebuie să solicitați o revizuire în care să discutați echilibrul dintre efectele nocive și beneficiile medicamentului.

Cu toate acestea, dacă vă gândiți să întrerupeți un tratament cu medicamente psihiatrice, există unele lucruri pe care este extrem de important să le cunoașteți și să le discutați cu medicul dumneavoastră:

Majoritatea medicamentelor prescrise pentru ameliorarea tulburărilor psihice creează dependență chimică - acestea modifică funcționarea creierului și a corpului în moduri care necesită timp pentru a se readapta în cazul în care medicamentul este întrerupt. Majoritatea adulților sunt conștienți de acest efect în legătură cu, să zicem, alcoolul, nicotina sau cocaina, dar exact același lucru se întâmplă și în cazul medicamentelor prescrise. Fiecare medicament acționează diferit

în această privință, fiind nevoie de un timp mai lung sau mai scurt pentru ca medicamentul să fie eliminat din sistem și pentru ca organismul și creierul să se reajusteze;

În cazul multor medicamente, una dintre binele cunoscute consecințele ale întreruperii tratamentului este revenirea la aceleași „simptome” dureroase pentru care au fost prescrise, dar într-o formă accentuată. Acest lucru poate fi diagnosticat greșit ca o recidivă sau o reapariție a episodului inițial.

PRIN URMARE, ESTE IMPORTANT CA RENUNȚAREA LA MEDICAMENTELE PSIHIATRICE SĂ SE FACĂ TREPTAT ȘI SĂ FIE SUPRAVEGHEATĂ ȘI SUSȚINUTĂ DE O PERSOANĂ CARE ÎNȚELEGE EFECTELE ȘI COMPORTAMENTUL MEDICAMENTULUI RESPECTIV.

6. GĂSIREA DE SPRIJIN ÎN REDUCEREA SAU RENUNȚAREA LA MEDICAMENTELE PSIHIATRICE

Decizia de a renunța la medicamentele psihiatrice ar trebui să fie luată de persoana căreia i se prescriu – ca și în cazul altor forme de intervenție medicală.

În cazul în care, după ce ați evaluat avantajele și dezavantajele, ați decis să reduceți sau să renunțați la prescripția dumneavoastră, este important să recunoașteți că acest lucru ar putea fi dificil și că nu se va putea face fără sprijinul unei persoane care știe ce face.

Dacă relația dvs. cu medicul care le-a prescris este bună, ați putea să explorați și să cercetați împreună retragerea.

De asemenea, ar putea fi necesar să vă asigurați prietenii și familia că decizia dumneavoastră este luată în deplină cunoștință de cauză cu privire la efecte și consecințe. Întreruperea unei forme de tratament medical despre care toată lumea a fost informată că este esențială pentru bunăstarea dumneavoastră psihică poate părea reprobabilă și periculoasă.

ÎN ACEST DOMENIU ESTE DIFICIL SĂ OFERIM SFATURI CARE SĂ SE POTRIVEASCĂ TUTUROR, DEOARECE CIRCUMSTANȚELE ȘI MOTIVELE PENTRU CARE LUĂM MEDICAMENTE PSIHIATRICE SUNT ÎNTOTDEAUNA FOARTE DIFERITE.

Sănătatea noastră fizică și răspunsul nostru biologic individual la medicamente pot varia foarte mult de la o persoană la alta și, de asemenea, este posibil ca fiecare persoană să fi luat o combinație ușor diferită de medicamente, în doze diferite, pentru o perioadă de timp diferită.

ESTE IMPORTANT SĂ DISCUȚAȚI CU MEDICUL DUMNEAVOASTRĂ (DE PREFERINȚĂ CU MEDICUL CARE V-A PRESCRIS MEDICAMENTELE) PENTRU A PLANIFICA O MODALITATE SIGURĂ DE A RENUNȚA LA ELE.

Sfatul general este de a o lua foarte încet. Modificările rapide în administrarea unui medicament puternic care afectează chimia creierului pot fi neplăcute sau chiar riscante. Așadar, luați-o încet și sfătuiți-vă.

Chiar și cu sprijinul farmacologic de specialitate, există alte tipuri de expertiză care poate fi foarte utilă – în special învățând din experiențele altor persoane care au parcurs același traseu. Mai jos sunt prezentate câteva resurse care vă pot fi utile.



REFERINȚE ȘI RESURSE

CĂRȚI

Renunțarea la medicamentele psihiatrice: Retragerea cu succes de la neuroleptice, antidepresive, stabilizatoare de dispoziție, Ritalin și tranchilizante. Peter Lehmann (Ed) Cea mai recentă ediție este disponibilă ca ebook la <http://www.peterlehmann-publishing.com/books1/withdrawebook.htm>

Conține rezultate ale cercetărilor și relatări ale unor persoane cu experiență de viață în ceea ce privește consumul și retragerea din diferite medicamente psihiatrice. Un articol care prezintă conținutul acestei cărți este disponibil la http://www.peter-lehmannpublishing.com/articole/lehmann/pdf/comingoff_3-37.pdf

Moncrieff, J., & Stockmann, T. (2019). **Ce fac medicamentele psihiatrice în funcție de clasă.** În: În: A. Guy, J. Davies, R. Rizq (Eds.) Guidance for Psychological Therapists: Facilitarea conversațiilor cu clienții care iau sau se retrag de la medicamentele psihiatrice prescrise. Londra: APPG for Prescribed Drug Dependence (APPG pentru dependența de medicamente prescrise). Disponibil la <https://prescribeddrug.info/guidance-forpsychological-terapeuți/>



PAMFLET

Making sense of psychiatric medication publicat de MIND în Marea Britanie. Disponibilă la <https://www.mind.org.uk/information-support/medicamente-și-tratamente/medicamente/despre-medicamente/> Informații factuale și sfaturi generale solide.

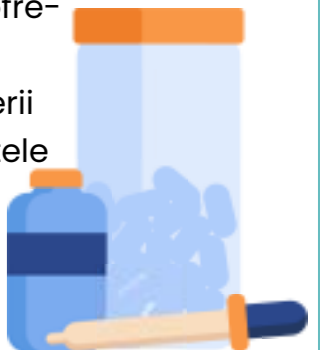
FILM

Renunțarea la medicamentele psihice: A Meeting of the Minds (despre renunțarea la medicația psihiatrică) de Daniel Mackler <https://www.youtube.com/watch?v=Q5EpnVdLvku> 75 mins. Relatări directe ale experienței de a renunța la medicamentele psihiatrice. Un grup de utilizatori, foști utilizatori și supraviețuitori ai psihiatricii se întâlnesc timp de 3 zile pentru a se instrui, pentru a discuta problemele și pentru a-și împărtăși poveștile. Realizat în SUA și disponibil pe YouTube cu subtitrare în 9 limbi.

TALKS

Riscuri și alternative la medicamente psihice 4 – Robert Whitaker – 15 octombrie 2016. Disponibil la: <https://www.youtube.com/watch?v=3-nWj23SKC8> O prezentare științifică a motivelor pentru care trebuie să încetăm prescrierea și să ajutăm oamenii să renunțe la medicamentele psihiatrice, realizată de un jurnalist câștigător al premiului Pulitzer care a cercetat această problemă în ultimii 20 de ani.

Psiho-droguri Riscuri și alternative 5 – Will Hall – „Harm Reduction” – 5 octombrie 2016. Disponibil la: <https://www.youtube.com/watch?v=0J-mvGuGc17E> Will Hall este un terapeut, profesor și supraviețuitor al unui diagnostic de schizofrenie care a fost pionierul a ceea ce a devenit cunoscut sub numele de abordarea „reducerii riscurilor” pentru renunțarea la medicamentele psihiatrice.



**Sperăm că acest scurt
ghid vă oferă informații
care să vă ajute să
înțelegeți și să deveniți
mai activ în gestionarea
tratamentului
dumneavoastră.**



DESPRE REȚEAUA MENTAL HEALTH EUROPE (MHE)

Cu peste 70 de organizații în peste 30 de țări, MHE este cea mai mare rețea independentă care militează pentru o sănătate mintală abordată pozitiv și într-o stare de sănătate bună cu scopul de a proteja drepturile persoanelor cu probleme de sănătate mintală. Susținem în permanență incluziunea socială, dezinstituționalizarea și respectarea drepturilor omului pentru persoanele cu dizabilități psihosociale. Sensibilizăm opinia publică pentru a pune capăt, în întreaga Europă, stigmatizării în materie de sănătate mintală.

Pentru mai multe informații, vă rugăm să consultați:



Activitatea organizației Mental Health Europe este sprijinită de Comisia Europeană prin intermediul Programului „Drepturi, egalitate și cetățenie”. Informațiile conținute în acest document nu reflectă în mod necesar poziția sau avizul Comisiei Europene.

Activitatea Mental Health Europe este sprijinită parțial de un grant din partea Open Society Foundation, în cooperare cu Programul de Sănătate Publică al Open Society Foundation.