

# BREVE GUIDA AGLI PSICOFARMACI



# BENVENUTI!

## INTRODUZIONE

Questa guida è la terza pubblicazione della nostra serie di guide brevi. La “Guida breve agli psicofarmaci” segue la “[Guida Breve al Recovery Personale nella Salute Mentale](#)” e la “[Guida Breve alla Diagnosi Psichiatrica](#)”. Quest’ultima “Guida breve agli psicofarmaci” è stata creata per le persone che assumono farmaci. Il suo scopo è di favorire, sia per le persone che usano i servizi di salute mentale, sia per quelli a loro vicini, una comprensione e una presa di posizione più attiva nella gestione del trattamento.

La maggior parte delle persone che sperimenta il disagio mentale consulta un medico o un terapeuta. Le informazioni che seguono presuppongono che la consultazione dovrebbe presentarsi come un dialogo in cui la persona e il medico esplorano insieme ciò che aiuterà ad alleviare il disagio e rivedono a intervalli regolari i successi e i fallimenti del loro piano.

Questa guida riguarda l’argomento dei farmaci comunemente prescritti da psichiatri e da altri professionisti medici. La guida esplora i diversi tipi di psicofarmaci, i loro effetti e cosa tenere a mente quando si inizia o si smette di assumerli.

**La guida non fornisce consigli medici. È intesa solo a scopo informativo.**



# 1. COSA SONO GLI PSICOFARMACI?

Gli psicofarmaci sono sostanze in grado d'influenzare la mente, le emozioni e il comportamento. Possono alterare il modo in cui pensiamo, sentiamo e vediamo il mondo. Alcuni dei loro effetti apportano benefici, producendo una sensazione temporanea di calma o benessere che può essere preferibile al precedente stato di angoscia o agitazione.

D'altra parte, come tutti i farmaci che agiscono sulla chimica del cervello, possono essere riscontrati altri effetti meno desiderabili che sono sgradevoli, con un funzionamento non corretto o alterato, mettendo possibilmente in pericolo la salute generale.

Inoltre, gli adattamenti del nostro corpo per affrontare i cambiamenti prodotti dal farmaco possono anche significare che, interrompendone l'uso, potrebbero verificarsi effetti sgradevoli che durano a lungo, a volte per sempre. Gli psicofarmaci sono meglio intesi come strumenti che possono, o non possono, essere utili alle persone in particolari momenti della loro vita.

INIZIARE UN CICLO DI PSICOFARMACI NON È QUINDI UNA DECISIONE DA PRENDERE ALLA LEGGERA, MA UNA SULLA QUALE SIA IL MEDICO CHE IL CLIENTE DEVONO ESSERE PIENAMENTE INFORMATI.



# 2. QUALI SONO I DIVERSI TIPI DI PSICOFARMACI?

Le informazioni che seguono sono basate sul capitolo 4 di una [guida per terapisti psicologici: Abilitare le conversazioni con i clienti che assumono o si ritirano dagli psicofarmaci prescritti](#).

Invitiamo chi è interessato alla ricerca sugli effetti di specifiche classi di farmaci a leggere autonomamente il suddetto capitolo.

SE VIENE PRESCRITTO UN PARTICOLARE FARMACO, È IMPORTANTE SCOPRIRE IL PIÙ POSSIBILE SU DI ESSO CONSULTANDO IL PROPRIO MEDICO E ALTRE FONTI ACCREDITATE.

## ANTIDEPRESSIVI

Sono gli psicofarmaci più comunemente prescritti, e il loro uso continua a crescere e a diversificarsi.

## BENZODIAZEPINE E FARMACI CORRELATI

Le benzodiazepine sono una classe di farmaci, conosciuti come tranquillanti (minori), scoperti negli anni '60. Sono comunemente prescritti per l'ansia o l'insonnia. A partire dalla fine degli anni '80, sono stati introdotti i farmaci Z (zopiclone, zolpidem e zaleplon). Quest'ultimi sono chimicamente diversi dalle benzodiazepine, ma hanno effetti simili e, ad oggi, sono ampiamente prescritti per l'insonnia.

#### ANTIPSIKOTICI

I tipi di farmaci che ora sono comunemente chiamati “antipsicotici” precedentemente erano chiamati neurolettici o tranquillanti maggiori.

I farmaci antipsicotici costituiscono il pilastro del trattamento per le persone con diagnosi di psicosi e schizofrenia. Sono usati per trattare episodi acuti di disturbo psicotico; inoltre, sono utilizzati in una serie di altre situazioni, in particolare per calmare e sottomettere le persone in stati di agitazione o aggressività.

#### LITIO E ALTRI FARMACI DENOMINATI STABILIZZATORI DELL'UMORE

I farmaci etichettati come “stabilizzatori dell'umore” si riferiscono a farmaci che sono stati autorizzati o sono comunemente usati nel trattamento di persone con diagnosi di disturbo bipolare o depressione maniacale.

Anche se l'idea di uno “stabilizzatore dell'umore” implica effetti specifici sulla base biologica propria della variabilità dell'umore, questo deve ancora essere dimostrato scientificamente.

#### STIMOLANTI

Gli stimolanti sono un gruppo di farmaci la cui denominazione è tratta dal tipo di effetto che inducono, piuttosto che dalla condizione per cui sono prescritti. Sono droghe controllate, e alcune, come le anfetamine e la cocaina, sono comunemente usate a scopo ricreativo.

Gli stimolanti sono oggi principalmente prescritti per quello che viene definito “disturbo da deficit di attenzione e iperattività” (o ADHD) - cioè un insieme di problemi comportamentali che si ritiene si verifichino nei bambini e sempre più frequentemente negli adulti.

## 3. COME FUNZIONANO GLI PSICOFARMACI?

Nel corso degli anni in cui gli psicofarmaci sono stati utilizzati, è emersa l'idea (ed è stata promossa) che il disagio mentale sia causato da difetti o squilibri nel cervello e che i farmaci correggano questo squilibrio. Questa narrazione fa parte di un modello bio-medico “disease” che tratta il disagio mentale allo stesso modo di una malattia fisica.

Nonostante anni di costante ricerca sulle cause biologiche del disagio mentale, non sono state ancora individuate anomalie coerenti o marcatori che prevedano o identifichino in modo affidabile la malattia mentale. Questo mette in discussione l'idea che il disagio mentale sia causato da un malfunzionamento biologico.

IN ASSENZA DI ANOMALIE BIOLOGICHE, È IMPRECISO E POTENZIALMENTE FUORVIANTE PARLARE DI FARMACI COME VOLTI ALLA CORREZIONE O AL RIPRISTINO DEGLI EQUILIBRI CHIMICI ALL'INTERNO DEL CORPO.

Tutto ciò non significa che gli effetti degli psicofarmaci non possano essere sperimentati come benefici o come portatori di sollievo da emozioni dolorose o disturbi mentali. Tuttavia, emerge la necessità di soppesare molto attentamente i benefici e i costi dei loro effetti e, in particolare, le implicazioni a lungo termine del loro uso continuato.



## 4. COSA SUCCEDE SE GLI PSICOFARMACI VENGONO PRESCRITTI PER LA PRIMA VOLTA?

INTRAPRENDERE UN CICLO DI FARMACI CON POTENZIALI EFFETTI DURATURI SUL CERVELLO È UNA GRANDE DECISIONE, E MOLTO SPESSO, LE PERSONE NON SONO IN UNO STATO TALE DA PRENDERE QUESTA DECISIONE CON LA DOVUTA CURA E ATTENZIONE.

Se questo è il caso, è fondamentale trovare una persona fidata - un amico o un parente - che aiuti a porre le domande giuste e a fare le ricerche necessarie.

Questo non è sempre semplice, perché le persone tendono ad affidarsi ai consigli dei medici, e se persistesse uno stato di sofferenza, amici e parenti fidati potrebbero essere semplicemente sollevati dal fatto che la persona interessata stia ricevendo aiuto.

Tuttavia, dato che le conseguenze di ciò che accade nella prima occasione di assumere psicofarmaci possono durare tutta la vita, in questa fase è fondamentale il sostegno di qualcuno per scoprire quali potrebbero essere le loro potenziali conseguenze.



Queste sono le domande che si dovrebbero porre:

- CHE TIPO DI EFFETTI DOVREI SPERIMENTARE DA QUESTO FARMACO?
- QUALI DOVREBBERO ESSERE GLI EFFETTI POSITIVI?
- QUALI POTREBBERO ESSERE GLI EFFETTI NEGATIVE O SPIACEVOLI?
- QUALI SONO I RISCHI NOTI ASSOCIATI A QUESTO FARMACO PER LA SALUTE E PER IL FUNZIONAMENTO PSICOLOGICO?
- PER QUANTO TEMPO DOVREI CONTINUARE QUESTO CICLO DI TERAPIA?
- COSA FARE SE GLI EFFETTI NON SONO UTILI O SE PEGGIORANO L'ANGOSCIANTE STATO MENTALE PREESISTENTE?
- SE PER QUALSIASI MOTIVO DECIDESSI DI INTERROMPERE CICLO DI FARMACI, MI AIUTERESTE A FARLO IN MODO SICURO?

Naturalmente, le risposte ad alcune di queste domande possono essere trovate su internet, ma è importante controllare che le proprie fonti siano affidabili per evitare informazioni fuorvianti e disinformate.

Alla fine di questa guida, troverete dei link ad alcune pubblicazioni e siti affidabili. Tuttavia, nessuno di questi tipi di ricerca sostituisce un colloquio con il medico prescrivente i farmaci e responsabile della salute dell'utente.

SE NON SIETE IN GRADO DI PARLARE APERTAMENTE CON IL VOSTRO MEDICO E SENTITE DI NON POTERVI FIDARE DI CIÒ CHE VI VIENE DETTO, ALLORA È IL MOMENTO DI INIZIARE A CERCARE UN MEDICO DI CUI VI POTETE FIDARE.



## 5. COSA SUCCEDE SE HO ASSUNTO PSICOFARMACI PER UN PO' DI TEMPO?

A molte persone vengono prescritti psicofarmaci per molti anni, anche per il resto della loro vita. Quando è espressa una motivazione per questa scelta, di solito è descritta come una “dose di mantenimento” per prevenire ricadute.

Se sono sperimentati solo effetti benefici e non ci sono effetti negativi sulla propria vita quotidiana o sulla propria salute generale, allora questa logica non è problematica, e probabilmente è solo necessario prestare attenzione ad alcuni dei ben noti problemi a lungo termine associati ai farmaci.

Tuttavia, rispetto agli studi sull'impatto immediato dei farmaci, troviamo minore ricerca riguardante gli effetti a lungo termine. Questo è dovuto in parte al fatto che le compagnie farmaceutiche tendono a non finanziare tali ricerche longitudinali e, nel caso dei farmaci più re-

centi, probabilmente questi non sono stati in circolazione abbastanza a lungo da far trasparire eventuali conseguenze negative.



### Ecco alcuni fattori da tenere d'occhio:

- ✓ Il corpo si abitua ai farmaci e questi perdono la loro efficacia col tempo;
- ✓ Sperimentare stati mentali che rendono difficile affrontare la normale routine quotidiana, come sentirsi emotivamente fiacchi e piatti, non essere in grado di concentrarsi o fare semplici azioni mentali come prima, o sentirsi agitati e incapaci di affrontare un obiettivo;
- ✓ Notare cambiamenti fisici nel corpo che compromettono le normali funzioni, come movimenti involontari (tremori), aumento di peso, dolori muscolari, perdita di energia, nausea o malfunzionamento sessuale.

Se dovesse emergere una preoccupazione per uno di questi fattori, dovrete chiedere una revisione del bilancio dei danni e dei benefici del farmaco.

**Tuttavia, se state pensando di interrompere un ciclo di psicofarmaci, ci sono alcune informazioni di vitale importanza da sapere e da discutere con il proprio medico:**

La maggior parte dei farmaci prescritti per alleviare il disagio mentale crea dipendenza chimica – essi alterano il funzionamento del cervello e del corpo in modi che richiedono tempo per riadattarsi in caso di interruzione del farmaco. La maggior parte degli adulti è consapevole di questo effetto in relazione all'alcol, alla nicotina o alla cocaina, ma lo stesso vale esattamente per i farmaci prescritti. Ogni farmaco agisce in modo

diverso, impiegando un tempo più o meno lungo per essere assorbito dal sistema e per consentire un riadattamento del corpo e del cervello;



Per molti farmaci, una delle conseguenze più note dell'interruzione della loro assunzione è un ritorno agli stessi “sintomi” angoscianti per i quali erano stati prescritti, ma in forma più accentuata. Questo può essere erroneamente diagnosticato come una ricaduta o una recidiva dell'episodio originale.

È QUINDI IMPORTANTE CHE  
L'ASTINENZA DAGLI PSICOFARMACI  
SIA INTRAPRESA GRADUALMENTE  
E CHE SIA SUPERVISIONATA E  
SOSTENUTA DA QUALCUNO  
CHE COMPRENDA GLI EFFETTI E  
L'IMPATTO DI QUEL PARTICOLARE  
FARMACO.

## 6. TROVARE SOSTEGNO NEL RIDURRE O INTERROMPERE GLI PSICOFARMACI

La decisione di smettere di prendere psicofarmaci dovrebbe essere presa dalla persona a cui sono stati prescritti – come per altre forme di intervento medico.

Se, dopo aver valutato i pro e i contro, la decisione è di ridurre o interrompere la propria prescrizione, è importante riconoscere che potrebbe essere difficile e che non può essere fatto senza il supporto di un esperto

Se il rapporto con il medico che ha prescritto i farmaci fosse buono, potrebbe essere possibile valutare e intraprendere l'astinenza.

Potrebbe anche essere necessario rassicurare gli amici e la famiglia che la decisione è stata presa con piena conoscenza degli effetti e delle eventuali conseguenze. Interrompere una forma di trattamento medico che ai propri cari è stata definita come essenziale per il vostro benessere mentale, può sembrare crudele e pericoloso.

IN QUESTO CAMPO, È DIFFICILE DARE CONSIGLI CHE VADANO BENE A TUTTI, PERCHÉ LE CIRCOSTANZE E LE RAGIONI PER ASSUMERE PSICOFARMACI SONO SEMPRE MOLTO VARIE.

La salute fisica e la risposta biologica individuale ai farmaci possono variare enormemente da una persona all'altra, dato che probabilmente ogni persona ha assunto una combinazione leggermente diversa di farmaci, a dosi diverse e per un tempo diverso.

È IMPORTANTE PARLARE CON IL PROPRIO MEDICO (PREFERIBILMENTE IL MEDICO CHE, IN PRIMO LUOGO, HA PRESCRITTO I FARMACI) PER PIANIFICARE IN MODO SICURO L'INTERUZIONE DEL FARMACO.

Il consiglio generale è di agire molto lentamente. I cambiamenti rapidi di somministrazione di un farmaco agente sulla chimica del cervello possono essere sgradevoli o addirittura rischiosi. Quindi, è necessario agire lentamente e seguire i consigli.

Anche con un supporto farmacologico esperto, ci sono altri tipi di competenze che possono essere molto utili – in particolare l'imparare dalle esperienze di altri che hanno intrapreso lo stesso percorso. Nella sezione sottostante, troverete alcune risorse utili.



# RIFERIMENTI E RISORSE

## LIBRI

**Coming off Psychiatric Drugs: Successful Withdrawal from Neuroleptics, Antidepressants, Mood Stabilizers, Ritalin and Tranquilizers.** Peter Lehmann (Ed) Ultima edizione disponibile come ebook da <http://www.peterlehmann-publishing.com/books/withdrawebook.htm>

Contiene i risultati della ricerca e le testimonianze di persone che hanno vissuto l'esperienza dell'uso e della disassuefazione da diversi psicofarmaci. Un articolo che descrive il contenuto di questo libro è disponibile su [http://www.peter-lehmann-publishing.com/articles/lehmann/pdf/comingoff\\_3-37.pdf](http://www.peter-lehmann-publishing.com/articles/lehmann/pdf/comingoff_3-37.pdf)

Moncrieff, J., & Stockmann, T. (2019). **What psychiatric drugs do by class.** In: A. Guy, J. Davies, R. Rizq

(Eds.) *Guidance for Psychological Therapists: Conversazioni abilitanti con i clienti che assumono o si ritirano dagli psicofarmaci prescritti.* Londra: APPG for Prescribed Drug Dependence. Disponibile su <https://prescribeddrug.info/guidance-for-psychological-therapists/>



## OPUSCOLO

**Making sense of psychiatric medication** pubblicato da MIND nel Regno Unito. Disponibile su <https://www.mind.org.uk/information-support/farmaci-e-trattamenti/medicazione/sulla-medicina/> Informazioni concrete e consigli generali.

## FILM

**Coming Off Psych Drugs: A Meeting of the Minds** (on coming off psychiatric medication) di Daniel Mackler <https://www.youtube.com/watch?v=Q5EpnVdLvku> 75 min. Racconti in prima persona di esperienze di disassuefazione dagli psicofarmaci. Un gruppo di utenti, ex-utenti e sopravvissuti alla psichiatria si incontrano durante tre giorni di formazione per condividere le proprie storie. Prodotto negli USA e disponibile su YouTube con sottotitoli in nove lingue.

## TALKS

**Psych-Drugs Risks and Alternatives 4** – Robert Whitaker – 15 Ottobre 2016. Disponibile all'indirizzo: <https://www.youtube.com/watch?v=3-nWj23SKC8> Una panoramica scientifica di un giornalista vincitore del premio Pulitzer – che ricerche su questo tema negli ultimi 20 anni – delle ragioni per cui è necessario smettere di prescrivere psicofarmaci e aiutare le persone a interromperne l'uso.

**Psych-Drugs Risks and Alternatives 5** – Will Hall – “Harm Reduction” – 5 ottobre 2016. Disponibile su: <https://www.youtube.com/watch?v=0JmvGu-Gc17E> Will Hall è un terapeuta, insegnante e sopravvissuto a una diagnosi di schizofrenia, pioniere di quello che è diventato noto come l'approccio di “riduzione del danno” per interrompere l'uso di psicofarmaci.



**Speriamo che questa  
breve guida fornisca  
informazioni per  
imparare a diventare più  
attivi nella gestione del  
proprio trattamento.**



SU MENTAL HEALTH EUROPE (MHE)

Con più di 70 organizzazioni in più di 30 paesi, MHE è la più grande rete indipendente che opera per sostenere la salute e il benessere mentale positivo e per proteggere i diritti delle persone con malattie mentali. Sosteniamo continuamente l'inclusione sociale, la de-istituzionalizzazione e il rispetto dei diritti umani delle persone con disabilità psicosociali. Aumentiamo la consapevolezza per porre fine alla stigmatizzazione della salute mentale in tutta Europa.

Per ulteriori informazioni, si prega di vedere:



Il lavoro di Mental Health Europe è sostenuto dalla Commissione Europea attraverso il Programma Diritti, Uguaglianza e Cittadinanza. Le informazioni contenute in questo documento non riflettono necessariamente la posizione o l'opinione della Commissione Europea.

Il lavoro di Mental Health Europe è sostenuto in parte da una sovvenzione del Foundations Open Society Institute in collaborazione con il Public Health Program della Open Society Foundations.