

Odpira se ambulanta za opuščanje psihiatričnih zdravil

IDEJA ZA USTANOVITEV POSEBNE AMBULANTE ZA OPUŠČANJE PSIHIATRIČNIH ZDRAVIL V OKVIRU PSIHOTERAPEVTSKE AMBULANTE SFU LJUBLJANA SE JE RAZVILA POSTOPNO, SKOZI LETA, NA PODLAGI ŠTEVILNIH PRIMEROV, KJER SMO PRIHAJALI V STIK Z LJUDMI, KI SO V OKVIRU OBRAVNAVE V JAVNEM ZDRAVSTVENEM SISTEMU PREHITRO PREJELI DIAGNOZE RAZLIČNIH DUŠEVNIH MOTENJ. **N**A TEJ PODLAGI SO JIM POTEM PREDPISALI PSIHIATRIČNA ZDRAVILA KOT IZKLJUČNO OBLIKO POMOČI, KI PA NISO PRINESLA PRIČAKOVANEGA IZBOLJŠANJA.





Tako se je pred nekaj leti v naši ambulanti oglasila 34-letna gospa v 15. tednu nosečnosti, ki ji je tri dni prej psihiater po 15-minutnem pogovoru predpisal mesec dni bolniške odsotnosti ter antipsihotik (kvetiapin) in antidepresiv (asentra). Nanj se je obrnila zaradi tesnobe, ki se je v zadnjih 14 dneh stopnjevala predvsem zaradi nespečnosti. Potem ko eno celo noč ni zatisnila očesa, je doživela panični napad in se je začela spraševati o tem, ali naj bi se odločila za splav. Obsedle so jo misli, da bo otrok zaradi njenega stresnega doživljanja dobil trajne okvare. Čeprav sta z možem otroka načrtovala in si ga želela, nenadoma ni bila več prepričana, ali je to prav. Ko je takoj zvečer po srečanju s psihiatrom vzela antipsihotik in sicer spala vso noč, pa je postala še bolj tesnoba, ko se je zjutraj zbudila s čudnim občutkom, kot da ni več v svoji koži oz. kot bi nase gledala z distance. Česa tako čudnega še ni doživela in ob dejstvu, da ji je psihiater predpisal tako močna zdravila, je to razumela kot potrditev, da mora biti z njo nekaj hudo narobe. Še bolj se ji je okrepil strah, kaj če se ji je (in se ji bo še bolj) zmešalo, zato so postale misli, da bo potreben splav, še veliko bolj intenzivne. Poleg neobvladljivega stresa naj bi namreč plod prizadela še zdravila, ki naj bi jih po odločnem nasvetu psihiatra morala jemati še dolgo (antidepresiv najmanj 2 leti). Ko je na spletu našla informacijo o naši ambulanti, pa se je nemudoma odločila, da bo prosila še za drugo psihiatrično mnenje, saj je ocenila, da splav v tej fazi ni več tako preprost. Glede na akutno situacijo, ki jo je opisala, je pri nas dobila termin naslednji dan.

V pogovoru smo ugotovili, da je šlo za žensko s številnimi viri (materialnimi, fizičnimi, psihološkimi in socialnimi), sposobnostmi in močmi. Kakšne resne telesne bolezni do takrat ni imela, opisala se je kot telesno zdravo. Pokazalo se je, da je bila s poslovno uspešnim in odgovornim možem poročena osem let, da je bilo v njenem partnerskem odnosu veliko dobrega, da je bila skrbna mati petletne hčerke, da so živeli v lastnem stanovanju in da je šlo za sposobno žensko, ki je opravljala zahtevno, a tudi dobro plačano službo. Pri vzgoji hčerke ji je izdatno pomagala mama, ki je živela v bližini. S precejšnjo mero samokritičnosti in uvida se je opisala kot perfekcionistično, kot žensko torej, ki želi biti hkrati dobra žena, mati in delavka, ki je stalno v akciji, tako da si ni znala dati dovolj miru za počitek. Zato se je v njej postopno razvila kronična napetost, utrujenost in celo izčrpanost. V takšnem stanju pa se ji je znižala frustracijska toleranca in prag za doživljanje ogroženosti, tesnobe in strahu. Potem ko je podelila še precej podatkov o svojem otroštvu, ki ga je preživela ob skrbni in požrtvovalni mami ter dokaj odsotnem očetu, o tem, kako je bilo njeno najsrečnejše obdobje čas študija in

Trenutno okoli 150 specializantov pod supervizijo okoli 60 supervizorjev ponuja pomoč približno 650 klientom, ki lahko izbirajo med različnimi psihoterapevtskimi pristopi.

kako je kot osebnost bolj plašne narave, ki se na izrazitejši stres prehitro odzove s pretirano zaskrbljenostjo, podobno kot se je to zgodilo v tej krizi, smo ji takoj na prvem srečanju predlagali krajšo sprostitevno vajo. Hoteli smo namreč preveriti, koliko je njen organizem še sposoben zregulirati stres ali pa brez zdravil res ne bo šlo. Na naše in njeno prijetno presenečenje se je odzvala zelo dobro in po pol ure poročala o opazno večjem notranjem miru in sproščenosti. Zaradi tega občutka je lahko na svojo celotno situacijo pogledala bolj uravnoteženo, z več zaupanja vase in v svoje vire moči ter z več upanja, da bo lahko poskušala tudi brez zdravil. Po uvodnem srečanju smo najprej izpeljali enotedensko krizno intervencijo z več psihoterapevtskimi srečanji, nato pa nadaljevali s psihoterapevtsko obravnavo brez zdravil.

NOVA OBZORJA V DUŠEVNEM ZDRAVJU

Psihoterapevtsko ambulanto smo ustanovili leta 2008 po modelu matice Univerze Sigmunda Freuda na Dunaju, tako da študentom zagotavljamo opravljanje psihoterapevtske prakse pod vodstvom supervizorjev. Trenutno okoli 150 specializantov pod supervizijo okoli 60 supervizorjev ponuja pomoč približno 650 klientom, ki lahko izbirajo med različnimi psihoterapevtskimi pristopi (npr. psihoanalitični, sistemske, humanistični idr.) za individualno, partnersko, družinsko in skupinsko obravnavo. Prav tako ponujamo psihiatrično, psihološko in soci-

alno delavsko pomoč. Na prvem mestu si prizadevamo za vzpostavitev zaupnega in varnega terapevtskega odnosa. Po pismeni ali telefonski prijavi je čakalna doba največ 14 dni. Socialno ogroženi lahko zaprosijo za sofinanciranje terapij. Dobro sodelovanje smo vzpostavili s številnimi zdravstvenimi, socialnovarstvenimi, šolskimi ustanovami in nevladnimi organizacijami, ki ponujajo razne oblike zdravstvene in psihosocialne pomoči.

Ambulanta za opuščanje psihiatričnih zdravil, ki po nekajmesečnem poskusnem delovanju uradno odpira vrata 15. aprila 2025, je povezana tudi z neformalno Mrežo za več izbir v duševnem zdravju (v nadaljevanju Mreža), ki se je začela srečevati novembra 2024 in je sestavljena iz interdisciplinarne skupine strokovnjakov (npr. psihoterapevti, psihologi, psihiatri, farmacevti, socialni delavci, socialni pedagogi, homeopati idr.), strokovnjakov iz izkušnje, preživelih, uporabnikov, pacientov, klientov, svojcev idr. Pod imenom Mad in Slovenia smo se vključili v mednarodno mrežo in spletno stran Mad in America, ki jo je leta 2012 ustanovil Robert Whitaker. Poslanstvo mreže je spodbujati spremembe od prevladujočega biomedicinskega k biopsihosocialnemu pristopu na področju duševnega zdravja (o čemer smo tudi pisali v Sensi novembra 2024). Mreža in ambulanta se tako glede namena kot delovanja koristno dopolnjujeta.

KAKO SI LAHKO POMAGAM PRI OPUŠČANJU PSIHIATRIČNIH ZDRAVIL?

To je najpogostejše vprašanje, s katerim se ljudje obračajo na nas. Ključno je, da se opuščanja praviloma ni dobro lotevati brez predhodne priprave in opore socialne mreže. Nenadna prekinitev jemanja ali prehitro opuščanje lahko povzroči odtegnitvene simptome, ki se lahko napačno razumejo kot ponovitev oz. poslabšanje osnovne motnje (npr. depresije, tesnobe, psihotične motnje idr.), zaradi katere je bilo predpisano zdravilo. Ker je opuščanje psihiatričnih zdravil potencialno možno za vsakogar, je edini varen način, da se preveri, ali je koristno, postopno opuščanje s hkratnim dopuščanjem možnosti nadaljnjega jemanja.

Čeprav je možno varno prenehanje z jemanjem psihiatričnih zdravil tudi z minimalno strokovno pomočjo (npr. prek spletnih strani, svetovanja po telefonu ali on line), zaradi vse večjega števila ljudi, ki jemljejo zdravila, narašča tudi število tistih, ki potrebujejo boljšo informiranost in več podpore. Predvsem je priporočljivo opuščanje zdravil ob strokovni opori za tiste, ki zdravila jemljejo dlje časa in v visokih odmerkih. Žal je v Sloveniji, pa tudi v tujini, še relativno malo zdravnikov, ki imajo uravnoveščen pogled na diagnosticiranje duševnih motenj in predpisovanje psihiatričnih zdravil. Zato so pomembne civilne iniciative, kot je naša Mreža.



*Izobražujte se
o omejitvah, nevarnostih in
škodljivostih biomedicinskega
pristopa na področju
duševnega zdravja
in o zdravilu, ki ga opuščate.*

NAVAJAMO NEKAJ SPLOŠNIH SMERNIC ZA VARNO OPUŠČANJE PSIHIATRIČNIH ZDRAVIL:

Posvetujte se z osebo, ki ji zaupate in vas je pri opuščanju pripravljena podpreti. To ni nujno samo ali izključno zdravnik, temveč tudi drugi strokovnjaki na področju duševnega zdravja in ne nazadnje t. i. strokovnjak iz izkušnje, torej nekdo, ki je sam uspešno opustil jemanje zdravil. V zahtevnejših primerih je koristna pomoč ozaveščenega zdravnika, ki skupaj s farmacevtom naredi osebni načrt za postopno, nekaj mesecev trajajoče zmanjševanje odmerka, prilagojen vašim specifičnim razmeram in potrebam.

Podpora širše socialne mreže. Pridobite svojo socialno mrežo (družino, prijatelje, sodelavce, znance idr.) za podporo.

Postopno zmanjševanje odmerka zdravila, ki večinoma traja več mesecev, je ključno za obvladovanje odtegnitvenih simptomov. Nenadna prekinitev jemanja ali prehitro zmanjšanje doz zdravila lahko povzroči resne krize.

Spremljanje napredka. Spremljajte svoj napredek in morebitne simptome, ki se pojavijo med postopnim zmanjševanjem odmerka. To lahko pomaga vam in vaši podporni mreži pri prilagajanju načrta opuščanja.

Skrb zase. Skrbite za svoje zdravje, kar vključuje redno telesno vadbo, uravnoteženo prehrano in zadostno količino spanja.

Vključitev v svetovanje, psihoterapijo ali v podporno skupino. Reševanje osnovnih težav (npr. travma, stres, življenjski stil, neugodne življenjske okoliščine), ki so privedle do duševnih motenj, je velikokrat ključno za okrevanje. S sodelovanjem strokovnjaki ali z ljudmi s podobnimi težavami lahko pridobite uvide in orodja za učinkovito reševanje teh težav. Takšen sodelovalni pristop zagotavlja, da ne obvladujete le simptomov, ampak tudi ustvarjate trdne temelje za dolgoročno ohranjanje duševnega zdravja in dobrega počutja. Velikokrat le celostno, in ne zgolj simptomatsko zdravljenje vodi do bolj celovitega in trajnega okrevanja. Psihoterapevt lahko zagotovi čustveno oporo, pomaga pri prepoznavanju sprožilcev ali stresorjev ter obvladovanju odtegnitvenih simptomov. Redna terapevtska srečanja omogočajo stalno spremljanje vašega duševnega in čustvenega stanja, zgodnjo prepoznavo morebitnih težav in prilagoditev zmanjševanja odmerka.

Ostanite informirani. Izobražujte se o omejitvah, nevarnostih in škodljivostih biomedicinskega pristopa na področju duševnega zdravja in o zdravilu, ki ga opuščate, vključno o možnih odtegnitvenih simptomih in kako jih obvladati. **S**