

Peter Lehmann

Βγαίνοντας από τα ψυχοφάρμακα/

Και τώρα ;;;

*Thessaloniki, 24. Mai 2008*

[www.peter-lehmann.de/inter](http://www.peter-lehmann.de/inter)

[www.peter-lehmann.de/tipota-pia](http://www.peter-lehmann.de/tipota-pia)

# Manfred Bleuler

“Κανείς από τους ασθενείς που μπόρεσαν θεραπευμένοι ή σε σοβαρή βελτίωση να ζήσουν μακροπρόθεσμα στην κοινότητα δεν έπαιρνε ψυχοφάρμακα. Η άποψη ότι η πλειοψηφία των σχιζοφρενών παραμένει μόνο με τη χρήση νευροληπτικών σε βελτίωση είναι μια τεράστια πλάνη. Κυρίως είναι πλάνη να πιστεύουμε ότι τα νευροληπτικά μπορούν να εμποδίσουν οξείες υποτροπές μετά από μακρά διαστήματα ύφεσης. Υπάρχουν πολλές μακρές περιόδους ύφεσης ή ιάσεις χωρίς νευροληπτικά και πολλές υποτροπές κάτω από την επήρεια νευροληπτικών.”

Bleuler, Manfred: »Die schizophrenen Geistesstörungen im Lichte langjähriger Kranken- und Familiengeschichten«, Stuttgart: Thieme 1972, S. 366

# Δυσκολίες κατά τη διακοπή ψυχοφαρμάκων 1

- Φόβος
- Αυτεκπληρούμενη προφητεία
- Μεθοδολογικά ανεπαρκείς μελέτες για τη διακοπή
- Ψυχοεκπαίδευση ως πλύση εγκεφάλου
- Έλλειψη πληροφόρησης
- Έλλειψη πληροφόρησης για τους κινδύνους της λήψης
- Άρνηση της εξαρτησιογόνου δράσης των ψυχοφαρμάκων
- Η ίδια η δράση του φαρμάκου: σωματική και ψυχική εξάρτηση, ανάπτυξη φαινομένων ανοχής, μετατροπές στους υποδοχείς.

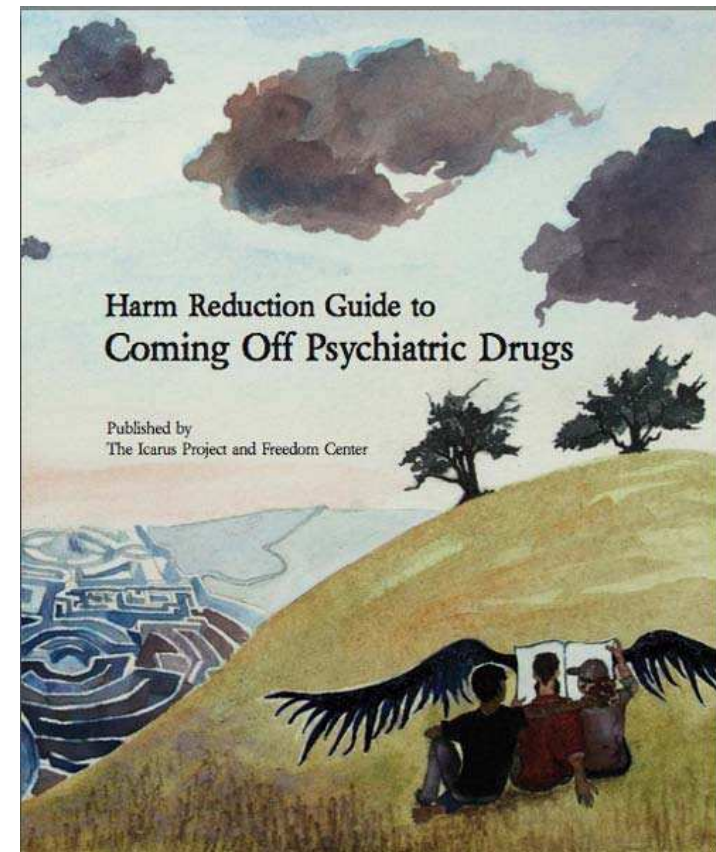
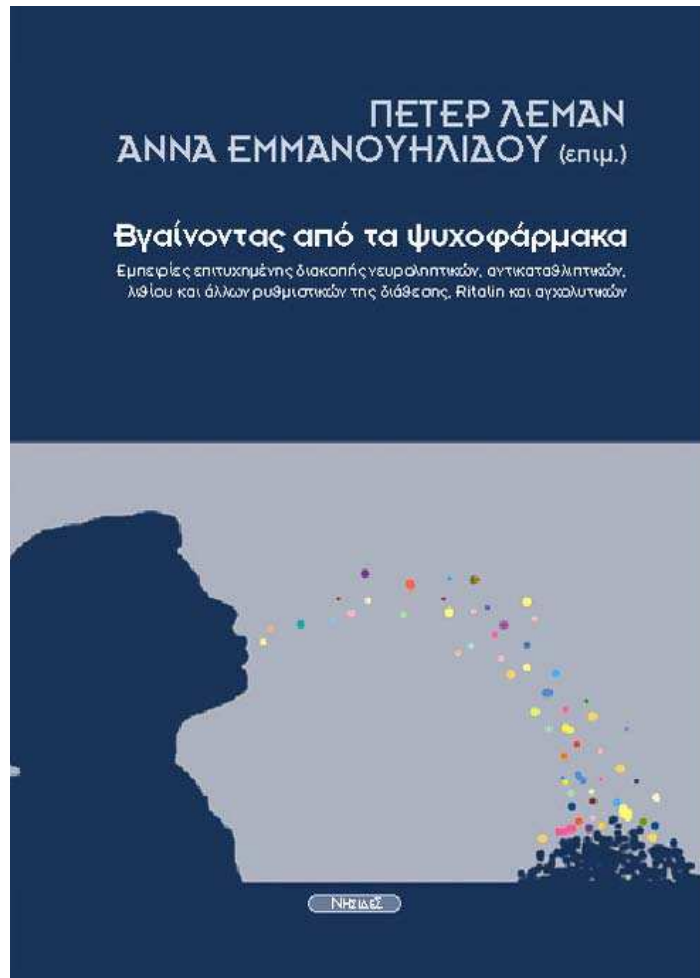
[www.peter-lehmann.de/tipota-pia](http://www.peter-lehmann.de/tipota-pia)

## Δυσκολίες κατά τη διακοπή ψυχοφαρμάκων 2

### **Νομικά, κοινωνικά και τεχνικά εμπόδια**

- Δικαστική απαγόρευση-συμπαραστάση
- Άρνηση του δικαιώματος για ελεύθερη επιλογή γιατρού.
- Έλεγχος μέσω της οικογένειας και του γιατρού
- Ελλιπής υποστήριξη. Οι ασθενείς αφήνονται μόνοι σ' αυτή τη διαδικασία
- Είναι πράγματι αναγκαίοι και βοηθητικοί οι γιατροί σ' αυτή τη διαδικασία;

# Βοήθεια για τη διακοπή 1



free download (pdf – 2,9 MB) from  
<http://freedom-center.org/node/318>

[www.nissides.gr/greek/dokimia/1.html](http://www.nissides.gr/greek/dokimia/1.html)

# Βοήθεια για τη διακοπή 2

## Βασικές οδηγίες, 1ο μέρος

- Μην υπερβάλλεις και μη βιάζεσαι. Σταδιακή μείωση.
- Να είσαι προετοιμασμένος για στερητικά συμπτώματα. Ενημερώσου για εναλλακτικές μεθόδους αντιμετώπισης των κρίσεων.
- Κάνε σχέδια. Αλλαγή των συνθηκών ζωής σου; Αλλαγή του γιατρού ή του ψυχιάτρου σου; Απώλεια της κοινωνικής σου υποστήριξης;
- Αναζήτησε συμβουλές και βοήθεια.
- Ψάξε για υποστήριξη. Φυσικές ουσίες που βοηθούν να περάσεις καλύτερα το στερητικό. Αποτοξίνωση. Άνθρωποι που σε καταλαβαίνουν.
- Νομική σιγουριά. Προγραμμάτισε εκ των προτέρων.
- Ήρεμο περιβάλλον. Μείνε μακριά από συγγενείς σου που δεν αντέχουν αυτό που σου συμβαίνει. Απόφυγε στρες και επιθετικά μέρη.

[www.peter-lehmann.de/tipota-pia](http://www.peter-lehmann.de/tipota-pia)

# Βοήθεια για τη διακοπή 3

## Βασικές οδηγίες, μέρος 2

- Κίνηση. Περίπατοι, εκδρομές, τζόκιν, χορός, κολύμπι, γυμναστικά, αερόμπικ. Με μέτρο.
- Καλή διατροφή. Σαλάτες, φρέσκα φρούτα, πολλά υγρά, όχι διεγερτικά
- Να σαι καλός με τον εαυτό σου. Απολαύσεις. Ωραία μουσική, λογοτεχνία, επαφή με φίλους και φίλες.
- Να ζεις συνειδητά. Γράψε γράμματα, κράτα ημερολόγιο.
- Επαρκής ύπνος. Είσαι εκτεθειμένος σε περιβαλλοντικές επιβαρύνσεις;
- Δεν υπάρχουν συνταγές!

[www.peter-lehmann.de/tipota-pia](http://www.peter-lehmann.de/tipota-pia)

# Βοήθεια για τη διακοπή 4

## **Ιδανικό:**

μια εσωτερική στάση προσωπικής ευθύνης, ταχύτητα μείωσης συμβατή με τις σωματικές του ανάγκες, τη φύση, τη δόση και τη διάρκεια λήψης του φαρμάκου, υποστηρικτικό περιβάλλον, ικανοί επαγγελματίες, υποστηρικτική ομάδα αυτοβοήθειας.

## **Πραγματικότητα:**

“Όπως ο Μυνχάουζεν”

“Έχουμε πάντα περισσότερες δυνάμεις αυτοθεραπείας απ’ αυτές που νομίζουμε στις δύσκολες μέρες μας.”

[www.peter-lehmann.de/tipota-pia](http://www.peter-lehmann.de/tipota-pia)



## Βοήθεια για τη διακοπή 5

**Bert Gölden:** “Έχασα άδικα 21 πολύτιμα χρόνια της ζωής μου ελπίζοντας σε μια βελτίωση ή ίαση απ’ έξω...αναγνώρισε τον πόνο σου και γίνε εσύ ο θεραπευτής σου. Βοήθησε τον εαυτό σου, γιατί κανείς άλλος δεν θα σε βοηθήσει.”

**Maths Jespersen:** “Η τρέλλα δεν είναι αρρώστεια, που χρειάζεται θεραπεία. Η δική μου τρέλα ήρθε για να απαιτήσει από μένα μια νέα ζωή.”

[www.peter-lehmann.de/tipota-pia](http://www.peter-lehmann.de/tipota-pia)

## Βοήθεια για τη διακοπή 6

**Oryx Cohen:** “Δεν πρόκειται να υποστηρίξω ότι κάτι τέτοιο δεν θα μου ξανασυμβεί. Τώρα ήξερα ότι αυτή η κατάσταση θα ξαναρθεί προφανώς, όταν είμαι πολύ στρεσορισμένος και δεν έχω κοιμηθεί αρκετά. Μ’ αυτή τη γνώση ένιωσα ευάλωτος. Αλλά τώρα γνωρίζω πού είναι η ευαλωτότητά μου και μπορώ να με προστατέψω.”

**Wilma Boevink:** “Πρέπει κανείς να βρει το θάρρος να παραδεχτεί το πώς έφτασε κανείς ως εκεί.”

# Βοήθεια για τη διακοπή 7

**Regina Bellion:** “Οποιος ασχοληθεί εκ των υστέρων με τις ψυχωσικές του εμπειρίες, δεν προχωράει τόσο γρήγορα στην επόμενη κρίση ...”

Θετικές προοπτικές ζωής, μια ασχολία με νόημα, εργασία, χόμπυ, φιλίες, έρωτας. Μη χάνεις το έδαφος κάτω από τα πόδια σου, μάθε να κάθεται και συζητάς ακόμα και τα πιο δύσκολα ...

Υποστηρικτικά δίκτυα, ομάδες αυτοβοήθειας, αμοιβαία συμβουλευτική.

[www.peter-lehmann.de/tipota-pia](http://www.peter-lehmann.de/tipota-pia)

# Βοήθεια για τη διακοπή 8

## Επαγγελματική υποστήριξη

Ομοιοπαθητική αποτοξίνωση, φυσικά μέσα (π.χ. Johanniskraut, Baldrian), δουλειά με το σώμα, ψυχοθεραπεία, ομαδικές και προσωπικές συζητήσεις κλπ.

Προϋπόθεση: ανθρώπινη παρουσία, καλή προσβασιμότητα σε ανθρώπους που μπορούν να βοηθήσουν.

**Constanze Meyer:** “Αυτές οι λύσεις έχουν το κοινό, ότι είναι συνήθως χρονοβόρες και απαιτούν μια ενεργή διαπραγμάτευση του ατόμου με τη ζωή, τις απόψεις και τις ανάγκες του.”

**Bob Johnson:** “Πρέπει κανείς να ακούει τους ασθενείς του, για να βρει πού είναι το πρόβλημα.”

## David Goldblatt

“Δεν είμαστε εμείς που θεραπεύουμε τους ανθρώπους, οι ίδιοι το κάνουν (...) Το πρόβλημα συνίσταται στο να δημιουργήσουμε για ανθρώπους σε ψυχικό πόνο ένα ασφαλές και σταθερό περιβάλλον, που δεν «ανακατεύεται» στη ζωή τους, αλλά προσφέρει τη ζητούμενη κάθε φορά βοήθεια. Το να καταλάβουμε ότι μπορούμε να φροντίσουμε άλλους ανθρώπους χωρίς να ανακατευτούμε αδιάκριτα σ’ αυτό που ζούνε είναι ένα από τα δυσκολότερα σημεία στη θεραπευτική πράξη.”

## David Webb

“Ένα από τα πιο εκνευριστικά πράγματα κατά τη διάρκεια του αγώνα μου ήταν όλοι αυτοί οι άνθρωποι, που πίστευαν ότι αυτό που βοήθησε τους ίδιους θα μπορούσε να βοηθήσει κι εμένα. Ο δρόμος προς την ελευθερία είναι μοναδικός και βαθύτατα προσωπικός.”

[www.peter-lehmann.de/tipota-pia](http://www.peter-lehmann.de/tipota-pia)

# Το βοηθάει στις κρίσεις;

Απόσυρση σε ασφαλές μέρος, ηρεμιστικές ουσίες

Μασάζ

Επαφή με ζώα

Αναζήτηση βοήθειας από ανθρώπους που θέλουν να βοηθήσουν

Εκφραστική καλλιτεχνική δραστηριότητα

Αναστοχασμός σε ομάδες αυτοβοήθειας, στην ψυχοθεραπεία ή σε προσωπικό γράψιμο

Πληροφόρηση και ενασχόληση με διαγνώσεις

Πολιτική δράση σε σχέση με την ψυχιατρική

αυτοκριτική

[www.peter-lehmann.de/tipota-pia](http://www.peter-lehmann.de/tipota-pia)

# Τι βοηθάει στις κρίσεις;

Συνειδητός και ισορροπημένος τρόπος ζωής

Βίωση αγάπης και εκτίμησης από τους άλλους

Κοινωνική υποστήριξη.

Συνοδεία, το να είναι κάποιος εκεί

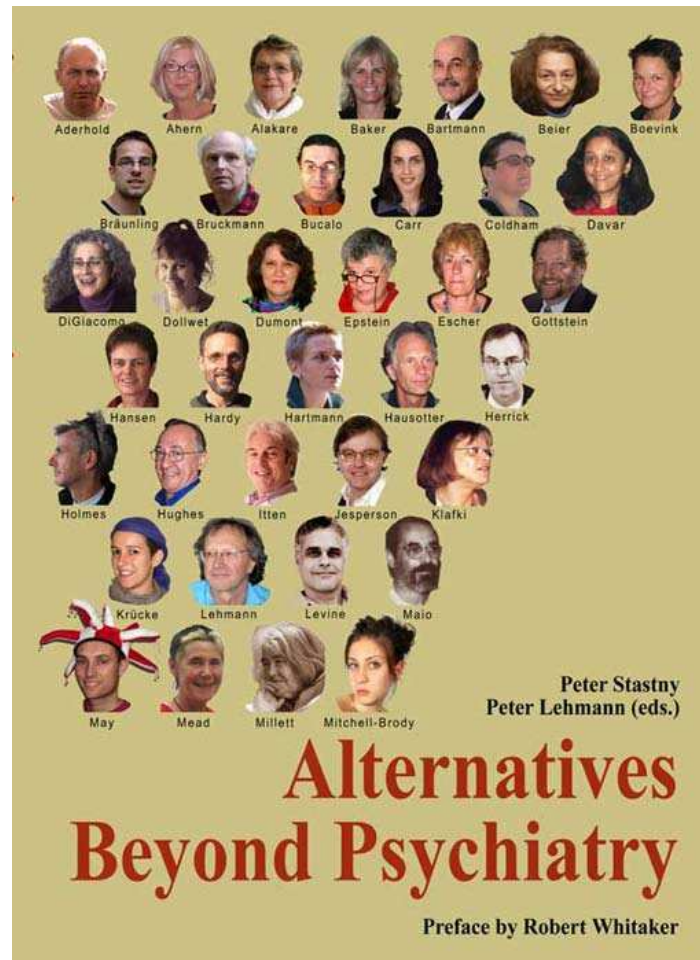
Νιάξιμο για τον άλλον, να ρωτάς αν χρειάζεται κάτι ή τι του συμβαίνει

Το να αφήνεις κάποιον στην ησυχία του.

Το να μην υπερβάλλεις και τον παραβιάζεις

[www.peter-lehmann.de/tipota-pia](http://www.peter-lehmann.de/tipota-pia)

# Was hilft bei Krisen?



Intervoice – Gruppen für Menschen mit außergewöhnlichen Überzeugungen – Soteria – Weglaufhaus – Second Opinion Society – Alternative Traumahilfen – Krisenherberge Ithaca – Windhorse – Hotel Magnus Stenbock – Offene Dialoge – MindFreedom International – PSYCHEX – INTAR – Der personenbezogene Ombudsman

[www.peter-lehmann-publishing.com](http://www.peter-lehmann-publishing.com)

Peter Lehmann • Zabel-Krüger-Damm 183 • D-13469 Berlin  
mail@peter-lehmann.de [www.peter-lehmann.de/inter](http://www.peter-lehmann.de/inter)