

Препараты — срыв или выздоровление?



Приём антидепрессантов и других препаратов при расстройствах психики — острая тема в русскоязычном сообществе. Кто-то воспринимает терапию как важную часть своего выздоровления, кто-то считает её срывом. Онлайн-газета «Только Сегодня» постаралась разобраться в этой теме. Мы взяли интервью у трёх участников АН, принимающих препараты от психических заболеваний, а также изучили литературу сообщества «Анонимные Наркоманы» по данному вопросу и привели некоторые цитаты. Вы сможете найти список литературы в конце статьи. Возможно, истории наших героев в корне изменят ваше отношение к этой проблеме.

История Марго, 3 года и 5 месяцев чистоты

«Лечение любой болезни, если это не болезнь зависимость, никак не касается Анонимных Наркоманов. Спонсоры — выздоравливающие зависимые, а не профессионалы. Даже если мы врачи или психиатры, как спонсоры мы не прописываем лекарств и не отговариваем от какого-либо медицинского лечения», — книга «Спонсорство».

— Когда и по каким причинам ты начала принимать лекарства? Были ли у тебя сомнения на счёт этого?

— Три месяца назад у меня началась сильная бессонница. Я не могла уснуть, даже несмотря на серьёзную усталость. Потом у меня появились суицидальные мысли. Это произошло из-за того, что я работала психологом в зоне с пациентами, у которых была тяжёлая пневмония из-за коронавируса. Там было много хорошего, но и много такого, что не каждый видел в своей жизни.

Моя работа заключалась в том, чтобы вести пациентов, поддерживать их, если есть какие-то психиатрические нарушения — вызывать психиатров, связываться с родственниками. Ещё я работала в реанимации с людьми, которым оставалось недолго, и с родственниками погибших. Пациенты сходили с ума. Они не понимали, где они находятся, особенно пожилые, у них была дезориентация. Многие из тех, кому я помогала, умирали. Я привязывалась к ним, а на следующий день узнавала об их смерти. Таких ситуаций было очень много. Когда ты в чистоте смотришь, как люди погибают на твоих глазах — это ужасно больно.

Я проработала там год и уволилась. Было чувство, что я побывала на войне. У меня оставались «флешбэки» от запахов и звуков сирен скорой помощи, не было ни энергии, ни желания что-либо делать. Мне не хотелось жить. Это состояние продолжалось в течение года. Я была в программе уже давно, и я молилась, говорила о своём состоянии, писала шаги, служила, общалась со спонсором, но ничего не помогало. Я не чувствовала эмоций и очень уставала от этого.

К врачу я пришла в тяжёлом состоянии, я просто рыдала и боялась, что врач неправильно меня поймёт. Ведь у меня есть всё: работа, деньги, семья, хорошая жизнь — но при этом мне ужасно плохо. Врач сказал: «Я не сторонник выписывать лекарства, но я вижу, что тебе совсем плохо, попей вот эти, могут быть побочки в виде потери аппетита, но, если будут, скажи мне, я всегда на связи». Я позвонила спонсору, чтобы предупредить её о том, что собираюсь принимать такие препараты. Вдруг она скажет, что это срыв. Спонсор сказала мне: «Если тебе так плохо, и ты не будешь жрать всю пачку сразу, а будешь принимать столько, сколько сказал врач, то почему нет? Если у тебя болит зуб, ты лечишь его». В общем, когда я это услышала, я успокоилась. Начала лечиться, и мне стало легче.

— Как ты считаешь, мешает ли терапия тебе выздоравливать? Как это отражается на твоей жизни?

— До того, как я начала принимать препараты, я писала шаги, звонила наставнику, ходила на собрания, у меня были подспонсорные и служения, и после приёма таблеток я делаю всё то же самое — в плане выздоровления ничего не изменилось! Вообще! Кроме того, что стало легче жить. Я даже не могу сказать, что у меня есть эйфория, у меня нормальное состояние, я могу вставать по утрам, работать, и сплю я теперь хорошо. Ушли мысли о суициде. Для меня это очень круто, потому что я помню, как я мучилась. Я нашла другую работу и заметила, что впервые за долгое время работа приносит мне удовольствие. Наладились отношения в семье, я снова стала читать, рисовать, я начала возвращаться к полноценной жизни, встречаться с друзьями. Мир стал красочней. Поэтому вряд ли это мешает моему выздоровлению.

Врач сказал, что мне необходимо пропить лекарства полгода, и всё. Аппетит у меня никуда не делся, никаких побочных эффектов нет.

— Как другие выздоравливающие относятся к тому, что ты принимаешь лекарства?

— Во-первых, я не кричу об этом на каждом углу ради своего же спокойствия. Об этом знает мой наставник и мои лучшие друзья из сообщества. Некоторые ребята с домашней группы знают об этом, и я ни разу не столкнулась с тем, чтобы мне сказали что-то плохое. Меня только поддерживали.

Я изначально не была против препаратов, потому что я работаю психологом и прекрасно знаю, зачем это нужно. Это моя честность перед собой и моя ответственность. Я могу съесть всю пачку таблеток в надежде, что поймаю кайф, а могу пить по рецепту. Если врач поставил диагноз, это не шутки, люди умирают от депрессии, я видела такие случаи.

Это моя честность перед собой и моя ответственность. Я могу съесть всю пачку таблеток в надежде, что поймаю кайф, а могу пить по рецепту.



История Кати, 9 месяцев и 10 дней чистоты

«В АН нас объединяет то, что мы все идентифицируем себя как зависимые. Это позволяет нам сосредоточиться на том, что нас объединяет, вместо поиска различий. В сообществе АН можно быть свободными от активной зависимости и при этом принимать прописанные врачом препараты от психических расстройств», — буклет «Заболевания в выздоровлении».

— Когда и по каким причинам ты начала принимать лекарства? Были ли у тебя сомнения насчёт этого?

— Я начала принимать лекарства в реабилитационном центре, когда психиатр прописал их мне. Опасений у меня не было, наоборот, я хотела их принимать, чтобы мне стало легче.

У меня были очень резкие перепады настроения — я могла быть очень весёлой, а через пять минут ненавидеть весь мир и хотеть разорвать всех и вся. Как-то раз я пришла домой и чуть не покалечила бывшего молодого человека. Я кинула в него алюминиевый термос, хотя он не сделал ничего плохого. В реабилитации я начала царапать себе руки, оставила себе шрамы «на память». Я тогда как раз где-то неделю без терапии была. Пока мне её подбирали, состояние было максимально расшатанное, и я пыталась как-то успокоить себя тем, что наносила себе ущерб.

— Как другие выздоравливающие относятся к тому, что ты

принимаете ли лекарства?

— Когда я пришла в сообщество, я подружилась с участниками АН и рассказала им про свою терапию. Они убеждали меня в том, что терапия — это бред и что только Бог может мне помочь, что мне не нужно пить таблетки. Ко мне с каким-то пренебрежением относились. Осуждение было сильное. Я пробовала не пить их, пробовала пить. Гораздо комфортнее я себя чувствовала с терапией, потому что фон настроения выравнивался, и я более или менее могла себя контролировать. Сейчас я их пью, и состояние стабилизируется, а когда я уходила на месяц в изоляцию и не пила таблетки, я чудом оставалась чистой. В общем, предубеждений по поводу терапии у меня не было. Я была только «за».

Я редко делюсь тем, что пью терапию, а люди, в свою очередь, редко что-то говорят по этому поводу. Я очень часто слышала, что терапия — это срыв. Мне кажется, это не совсем корректно высказывать. Я поддерживаю терапию, если она действительно необходима.

В сообщество, как уже было сказано, приходят зависимые люди, которые делятся друг с другом своим опытом выздоровления, но большинство из них не имеет медицинского образования. В АН не сидят психологи и психиатры. Мы — зависимые, которым нужно выздоровление. В этом случае помощь одного зависимого другому может оказаться «медвежьей услугой», потому что Двенадцать Шагов и медицина — это разные вещи.

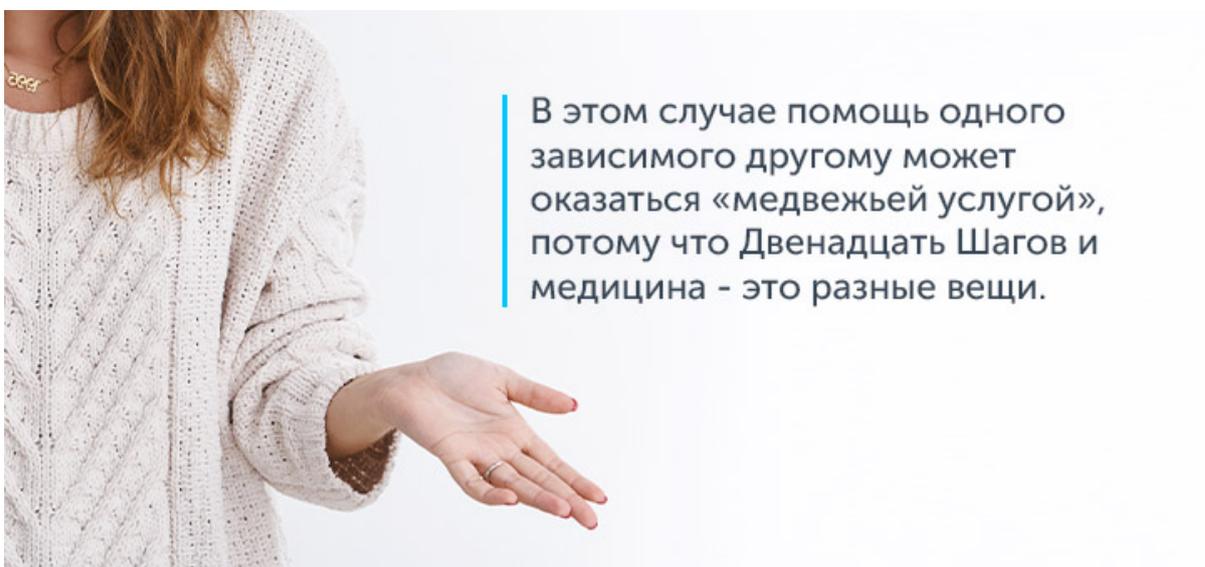
— Как ты видишь своё выздоровление вместе с терапией? Как это отражается на твоей жизни, и чем она тебе помогает?

— Терапия всесторонне облегчает моё состояние. С одной стороны, это дисциплинирует меня. В употреблении я была беспорядочным человеком, и никакого графика жизни у меня не было, а терапия в сочетании с выздоровлением учит меня упорядоченности. Я расставляю приоритеты правильно. В первую очередь, мне важно заботиться о своём здоровье. Теперь у меня есть осознанность. Я понимаю, что я делаю и почему я это делаю. Физическое, психическое и духовное здоровье — это трио, которое помогает мне жить по-новому. За психическое состояние я благодарна терапии, а за духовное — сообществу.

— Есть ли какие-либо побочные эффекты от приёма лекарств?

— Сначала у меня была чрезмерная сонливость от терапии. Но это всё корректируется, главное, быть открытым со своим врачом. Выход можно найти из любой ситуации. Мне его помогли найти. Сейчас я пью другой препарат, он так же помогает, как другие, но побочные эффекты очень слабые, я практически их не ощущаю и живу в тонусе.

Мой психиатр сказал, что мне нужно пить терапию около года, а потом я смогу обходиться без неё. В течение ближайших 4-х месяцев он будет оценивать моё состояние.



В этом случае помощь одного зависимого другому может оказаться «медвежьей услугой», потому что Двенадцать Шагов и медицина - это разные вещи.

История Никиты, 9 лет и 3 месяца чистоты

«Некоторые из нас выздоравливают, страдая при этом от психических расстройств, для лечения которых требуется приём лекарств. Мы же не предложим зависимому от инсулина диабетика прекратить принимать инсулин? Точно так же мы не говорим психически больным зависимым: «Не принимайте прописанное вам лекарство». Медицинскими проблемами должны заниматься врачи. Мы — члены АН, и наша цель состоит не в том, чтобы давать медицинские рекомендации. Ответственность за честное информирование медицинских работников о своём состоянии, а также за выбор метода лечения и изучение предлагаемых лекарств лежит на самом члене сообщества», — буклет «Заболевания в выздоровлении».

— Когда и по каким причинам ты начал принимать лекарства?

— Я с детства был очень импульсивным, напуганным и озлобленным человеком, тем более в употреблении. В восемнадцать лет я вышел из реабилитации с годом чистоты и пришёл в сообщество. Зачастую мне казалось, что кто-то пытается меня оскорбить, и я реагировал неадекватно, хотя на это не было причин. По несколько раз в день у меня скакало настроение. Я выполнял все рекомендации программы насколько мог, и это помогало, я всё-таки выздоравливал, но безумные состояния продолжались. В какой-то момент стали появляться мысли о суициде, а случаи, когда я вёл себя неадекватно, стали учащаться. Я подумал, что раз меня так сильно кроет даже в программе, нет смысла ей заниматься. Главное, что я воздерживаюсь от употребления, и на этом всё. Я разочаровался в программе и покинул АН на шести годах чистоты.

Когда я ушёл из программы, моя склонность к агрессии, болезненное восприятие людей и скачки настроения стали постепенно обостряться. Выздоровление не могло исцелить меня от проблем с психикой, но программа помогала мне держать болезнь, которую я не осознавал, на своеобразной дистанции, в «законсервированном» виде.

После двух лет без программы я продолжал воздерживаться от веществ. Но в таких условиях болезнь развивалась, я жил в аду и постоянно вёл себя неадекватно. У меня уже появилось стойкое желание покончить с собой. В один момент я понял, что больше никогда не хочу что-либо чувствовать и, как в тумане, повесился на лестнице у себя на работе.

Я очнулся в психиатрическом отделении весь в крови, с трещиной в черепе и ослеп на один глаз. Меня положили в Кащенко. Так началось моё новое выздоровление.

Мне поставили предварительный диагноз — тяжёлая депрессия по факту попытки суицида. Но это был ошибочный диагноз. Я боялся, что меня не выпустят из больницы, и обманывал врачей. Пока я лежал в больнице, мне прописали много лекарств. Они действительно сдерживали моё безумие, но превращали меня в пустого, апатичного и потерянного человека.

После выписки я решил снова обратиться к психиатру и предельно честно и развёрнуто рассказал ему свои трудности и факты о себе. Мне провели полноценное обследование и поставили диагноз «биполярное аффективное расстройство», также известное как «маниакально-депрессивный психоз». В ответ на честное обращение за помощью я получил необходимые лекарства, мне несколько раз корректировали лечение, и в конце концов я пошёл на поправку.

Параллельно с этим я возвращался в АН, к выздоровлению. Я наконец-то дошёл до своего дна и был готов делать всё необходимое, но это удавалось с трудом, слишком сильно я запустил свою психику, у меня было много обид на некоторых людей из сообщества, было сложно снова поверить в программу и жить после попытки суицида. Я стыдился своего поступка. Я боялся, что безумие и агрессия снова одолеют меня и вытолкнут из сообщества, как в прошлый раз. Несмотря на сильное сопротивление, я понимал, что нуждаюсь в том, что мне предлагают в АН. Шли месяцы, лекарства всё больше помогали, я всё больше возвращался в программу. Психика успокоилась, и я впервые в жизни начал яснее осознавать, что со мной происходит и что такое выздоровление.

— Как ты считаешь, мешает ли терапия тебе выздоравливать?

— Сейчас мне стало гораздо лучше, мне отменили большую часть лекарств, кроме одного, необходимого при моём заболевании. Как диабетикам прописывают инсулин, а астматикам ингаляторы — то же самое. Суть моего психического заболевания в экстремальных скачках настроения. Я за один день могу по несколько раз впасть в апатию или агрессию и столько же раз излучать бодрость и радость. Это сильно мешает жить, и в таком состоянии легко натворить то, что я описывал. Лекарство уравнивает экстремальные скачки настроения, делая его стабильнее. Это точно не мешает мне выздоравливать, скорее помогает. Раньше из-за таких перепадов настроения мне было сложно регулярно ходить на группы, адекватно взаимодействовать там с людьми, нести служение и честно общаться со спонсором.

— Чувствуешь ли ты физические или эмоциональные недостатки от

приёма таблеток?

— В моём случае побочных эффектов мало. Когда я принимал неподходящие лекарства, у меня почти не было энергии, эмоций, и я потолстел. Но есть и другое побочное действие. Лекарства уравнивали мою психику, и тут есть схожесть с выздоровлением от зависимости: в программе у меня бывают минутки ностальгии по наркотикам, точно так же сейчас я порой скучаю по своим перепадам настроения. Я вспоминаю, каково это, кататься на смертельно опасных эмоциональных качелях.

— Как другие выздоравливающие относятся к тому, что ты принимаешь эти лекарства?

— Я понимаю, что у многих есть предвзятость к людям, которые принимают лекарства и ходят в сообщество. По этой причине я не кричу об этом на каждой группе, ведь это весьма острая тема. Но я не скрываю этого, если я делюсь опытом и мне нужно сказать об этом для полной картины. Близкие, которые знают, каким я был до лечения, видят, что лекарства действительно мне помогли, и нормально к этому относятся.

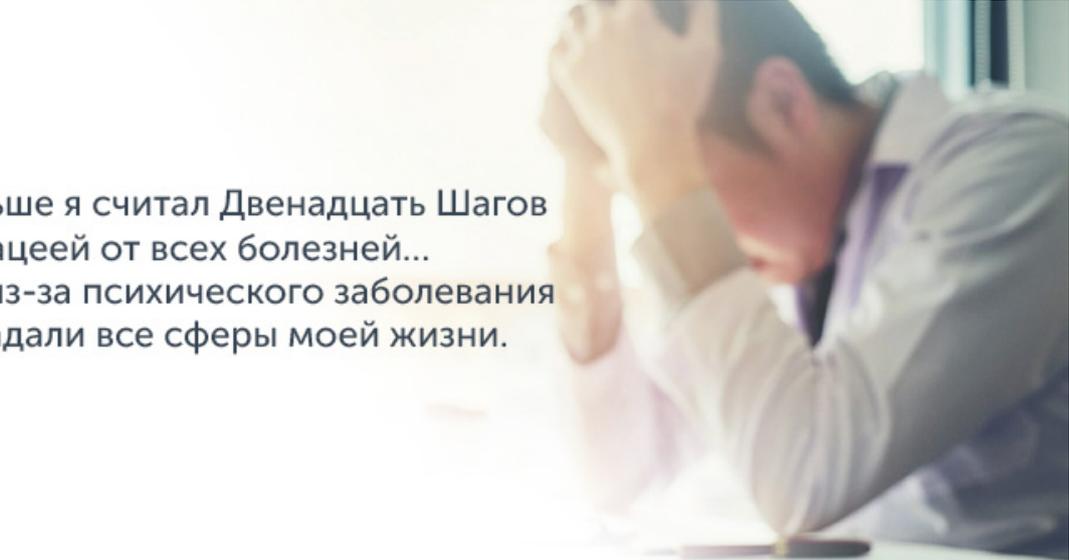
Я не самый духовный человек, у меня тоже есть предубеждения к некоторым явлениям. Но мне очень неприятно, что среди некоторых выздоравливающих сохраняются предубеждения, которые отталкивают людей от сообщества. Я — наркоман, а в литературе написано, что я могу прийти и выздоравливать. Да, у меня есть второй диагноз, и я принимаю препараты, но это не значит, что мне здесь не место, или что я должен отказаться от них. Мы — выздоравливающие зависимые, мы не ставим диагнозы. Всё дело в мотивах. Если я принимаю лекарства и надеюсь, что они изменят моё настроение, и я буду кайфовать, то это может привести к срыву.

— Благодарен ли ты за что-то в контексте выздоровления с терапией?

— Я благодарен за то, что сейчас я осознанно отношусь к выздоровлению. Раньше я считал Двенадцать Шагов панацеей от всех болезней. Я получал то, что нам обещано, оставался чистым, и жизнь налаживалась настолько это возможно, но из-за психического заболевания страдали все сферы моей жизни. И, не догадываясь о том, что это было

именно из-за психического расстройства, я придумал себе оправдание бросить выздоровление в АН.

Сейчас я благодарен за то, что диагноз поставлен, и я выздоравливаю со всех точек зрения. Мне до сих пор трудно принять, что у меня есть второй диагноз, и порой мне хочется забыть и о нём. Но я благодарен за то, что появилась гармония, и я могу ощущать душевный покой.



Раньше я считал Двенадцать Шагов панацеей от всех болезней...
Но из-за психического заболевания страдали все сферы моей жизни.

Список литературы АН по теме приёма лекарственных препаратов:

Буклет «Заболевания в выздоровлении»; Служебный проспект «Группы АН и лекарственные препараты»; Служебный проспект «Сообщество «Анонимные Наркоманы» и лица, получающие лекарственную терапию»; Базовый текст; Книга «Спонсорство».

Вы можете бесплатно скачать буклеты, информационные и служебные проспекты на русском языке с официального сайта Мировых Служб АН <https://www.na.org/>

Над статьёй работали:

Никита (корреспондент), Вика (волонтёр), Коля (редактор), Полина (вице-председатель), Денис (дизайнер), Лёша (техник)