

Dette er en Kronik. Kroniken er udtryk for skribentens holdning. Du kan indsende Kronikforslag [her](#).

KRONIKEN

Fem læger, psykologer og farmaceuter: Skru ned for psykofarmaka. Piller er ikke løsningen

Psykiatriens tyrkeretro på, at psykofarmaka til psykiske lidelser er vejen frem, holder ikke. De helbreder ikke nogen, men dæmper symptomerne, fastholder mennesker i patientrollen og fører til flere førtidspensioner.

KRONIKEN 7. SEP. 2019 KL. 16.11

PETER C. GØTZSCHE OLGA RUNCIMANN JANE BÆKGAARD ANDERS SØRENSEN BIRGIT SIGNORA TOFT

Peter C. Gøtzsche er speciallæge. Olga Runcimann er psykolog. Jane Bækgaard er psykolog. Anders Sørensen er psykolog. Birgit Signora Toft er farmaceut.

[LÆS ARTIKLEN SENERE](#)

FOR ABONNENTER

Denne Kronik er skrevet til jer, der føler, at I har fået psykofarmaka på et tvivlsomt grundlag i kortere eller længere tid, og frygter, at I sidder i saksen og risikerer livslang behandling, måske endda med mange stoffer samtidig og med fornemmelsen af, at ingen af dem rigtig virker.

Måske I har forsøgt at holde op med medicinen, men fik det dårligt, og måske tror I, at abstinenserne er udtryk for den lidelse, I søgte læge for og fik psykofarmaka imod.

Abstinenser har imidlertid sin egen helt naturlige forklaring, og vi vil anvisne en måde at håndtere dem på.

Alle psykofarmaka har utallige virkninger i hjernen og påvirker mange forskellige slags nerveceller på en måde, vi slet ikke kan overskue resultatet af.

Psykofarmaka er derfor meget uspecifikke i deres virkninger, ganske som alkohol, morfin og cannabis er.

De fleste mennesker mærker abstinenserne på mange forskellige måder, men angst, nedsat stemningsleje, rastløshed, kvalme, søvnløshed, svimmelhed, fysisk og psykisk kraftesløshed, irritation og humørsvingninger er hyppige.

Abstinenserne er vores ven og ikke vores fjende. De er tegn på, at hjernen er på vej til at restituere sig og blive normal igen, og de er næsten aldrig tegn på, at vi

MEST LÆSTE

Oh lå lå: København har fået en fransk kagebutik til 5 fuldfede hjerter

CAFEANMELDELSER | |

Ekspertter giver svaret: Kan man godt være sund og tyk?

SUNDHED | |

Red Barnet til børnenes statsminister: Hvad venter I på?

INTERNATIONALT | |

Det ville være ønskeligt, hvis medicinproducenterne og apotekerne fremstillede mindre doser til udtrapning, idet standarddoserne er alt for store i den sidste del af udtrapningen.

Apotekerne kunne foreslå udtrapning i særlige dosispakninger, idet al medicin uden for hospitalerne går gennem apotekerne. I Holland har frivillige fremstillet udtrappingskits, som er meget nyttige, da de meget små doser også er med.

Der er meget lidt forskning i udtrapning, og derfor stammer vores viden hovedsagelig fra brugergrupper, fra vores egne erfaringer og fra studier af receptorbinding ved forskellige doser.

Flere af os forsker i området og har lagt vejledninger og praktiske tips op på www.deadlymedicines.dk, og vi er medlemmer af internationale netværk om udtrapning. Der er også hjælp at hente på www.betteroff.me, der redigeres af en tidligere bruger af psykofarmaka.

Den 60 år gamle myte om den kemiske ubalance i hjernen som årsag til psykiske lidelser lever desværre stadig i bedste velgående, f.eks. på de fleste internetsider, hvor folk søger oplysninger om depression, selv om sandheden er, at pillerne skaber en kemisk ubalance.

På metropolskolerne i Danmark, hvor man uddanner sygeplejersker, socialrådgivere og social- og sundhedsassistenter, fremfører man stadig denne myte og fortæller, at kemisk ubalance er årsagen til depression, adhd og skizofreni.

Det findes der ingen pålidelige holdepunkter for.

I forbindelse med det netop overståede valg bad adskillige politikere om flere penge til psykiatrien. Det er sikkert rigtigt, at der er stor mangel på sengepladser og alt for få penge til psykoterapi og andre tiltag, der kan føre til helbredelse.

Men det er også rigtigt, at der foreligger en ond cirkel. Flere penge fører til flere diagnoser, der fører til flere patienter og mere brug af medicin, og behov for endnu flere penge. Psykiatriens tyrkertro på, at psykofarmaka til psykiske lidelser er vejen frem, holder ikke. De helbreder ikke nogen, men dæmper symptomerne, fastholder mennesker i patientrollen og fører til flere førtidspensioner.

De mange penge, der allerede går til psykiatrien til uhensigtsmæssig følelsesregulering med medicin, kunne efter vores opfattelse anvendes på psykoterapi til hensigtsmæssig følelsesregulering. Det er en sejlivet myte, at man skal fortsætte med medicinen, måske livslangt, fordi ophørsforsøg har vist, at patienterne får det dårligt uden medicin. Her har man givet patienterne en kold tyrker, og man tolker abstinenserne som tilbagefald, som man fortsat skal have medicin for.

LÆS MERE

Jeppe Kofod: Vores udenrigspolitik skal være så solid og benhård som bornholmsk granit

I GÅR | |

Kunstig intelligens vil revolutionere sundhedssektoren

2. SEPTEMBER | |

Husejer: Jeg har tabt 10-0 til realkredit

1. SEPTEMBER | |

Det kan være overvældende, når følelserne kommer tilbage, og i denne fase kan psykoterapi være meget vigtig, fordi det handler om at forlige sig med sine følelser og bearbejde dem, der er uhensigtsmæssige.

Der kan være angst og kropslig uro; skrækscenarier om tilbagefald, især hvis man tror på myten, at man har en kemisk ubalance til at begynde med som årsag til lidelsen og måske endda har fået at vide, at psykofarmaka retter op på ubalancen ligesom insulin ved sukkersyge. manglende tiltro til egne evner, især hvis man i mange år har overladt kontrollen over sit liv til psykofarmaka og lægerne, og krise over at opdage, at man har forspildt mange år af sit liv.

Det er derfor ikke så underligt, at nogle mennesker vægrer sig ved at forsøge en udtrapning eller ikke tør slippe den sidste lille dosis og blive medicinfri.

Det kan være rigtig svært. Nogle har meget lidt erfaring med, hvordan det er at leve et ikkepsykiatriseret liv. De vil måske opdage, at mange af dem, de kendte engang, har skabt sig et liv med karriere og familie, og måske er det for sent for dem selv at få børn.

Nogle gange vågner folk op til, at behandlingen har medført hjerneskader, og alligevel skal de til at navigere i en verden, som pludselig er blevet fyldt med farver, følelser og energi. Glæden over at være vendt tilbage til livet er stor og føles også på det nære plan. F.eks. ved at gå på stranden og mærke sandet mellem tæerne, glæde sig over fuglens sang for første gang i årevis og opleve kærlighed, nærhed og omsorg, hvilket er altafgørende for psykisk helbredelse.

Vi vil slutte med et patientcitat: »Godmorgen, Olga! Man vågner med energi, virkelyst og overskud. Det er det bedste, der er sket for mig i 28 år, den pilleudtrapning«.