

بنام خدا

# راهنمای کاهش آسیب برای ترک داروهای روانپزشکی

نویسنده:

ویل هال

مترجم

معصومه شکیبائی شاد احمدگورابی

ویراستار

زهرا اجدادی گیگاسری

انتشارات رستگار گیلان

|                     |                                                                                                                                          |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : هال، ویل<br>Hall, Will                                                                                                                 |
| عنوان و نام پدیدآور | : راهنمای کاهش آسیب برای ترک داروهای روانپزشکی / نویسنده ویل هال؛<br>مترجم معصومه شکیبائی شاد-احمد گورابی؛ ویراستار زهرا اجدادی گیگاسری. |
| مشخصات نشر          | : رشت: رستگار گیلان، ۱۴۰۰.                                                                                                               |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۰۹ص: مصور.                                                                                                                            |
| شابک                | : 978-964-2926-72-5                                                                                                                      |
| وضعیت فهرست‌نویسی   | : فیبا                                                                                                                                   |
| یادداشت             | : عنوان اصلی: Harm reduction guide to coming off psychiatric drugs, 2nd ed, 2012.                                                        |
| یادداشت             | : کتابنامه: ۱۰۱ - ۱۰۹.                                                                                                                   |
| موضوع               | : داروهای روانپزشکی Psychotropic drugs                                                                                                   |
| موضوع               | : داروهای تجویز شده -- سوء مصرف Medication abuse                                                                                         |
| موضوع               | : بیماری‌های روانی -- درمان جایگزین Mental illness -- Alternative treatment                                                              |
| شاسه افزوده         | : شکیبائی شاد احمد گورابی، معصومه، ۱۳۷۰، - مترجم                                                                                         |
| رده‌بندی کنگره      | : R۵۱۱۵                                                                                                                                  |
| رده‌بندی دیویی      | : ۶۱۵/۲۸۸                                                                                                                                |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۷۶۲۷۶۲۸                                                                                                                                |
| وضعیت رکورد         | : فیبا                                                                                                                                   |



رشت - بلوار شهید چمران - روبروی هنرستان شهید چمران - پلاک ۳۰۸ - تلفن ۳۳۸۱۴۰۰۱  
فروشگاه مرکزی: رشت - خیابان امام خمینی (رض) روبروی آزمایشگاه رازی تلفن: ۳۳۳۲۳۷۰۲ - ۳۳۳۲۳۷۰۳

### راهنمای کاهش آسیب برای ترک داروهای روانپزشکی

|            |                                 |
|------------|---------------------------------|
| نویسنده    | : ویل هال                       |
| مترجم      | : معصومه شکیبائی شاد احمدگورابی |
| ویراستار   | : زهرا اجدادی گیگاسری           |
| ناشر       | : رستگار گیلان                  |
| نوبت چاپ   | : اول ۱۴۰۰                      |
| صفحه‌آرایی | : هنر و اندیشه                  |
| چاپ        | : البرز                         |
| شمارگان    | : ۵۰۰ نسخه                      |
| قیمت       | : ۵۷۰۰۰ تومان                   |
| شابک       | : ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۲۶-۷۲-۵             |

کلیه حقوق برای پدیدآور محفوظ است و هرگونه کپی‌برداری به موجب قانون پیگرد قانونی دارد.

## فهرست

|                                                 |                                                 |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| ۵.....                                          | یادداشت نویسنده                                 |
| ۹.....                                          | مقدمه                                           |
| ۱۱.....                                         | کاهش آسیب در سلامت روانی                        |
| و                                               | نگرش منتقدانه به "اختلالات یا بیماری‌های روانی" |
| ۱۶.....                                         | روان‌پزشکی                                      |
| ترک قرص‌های اعصاب و روان تا چه اندازه دشوار     |                                                 |
| ۲۲.....                                         | است؟                                            |
| ۲۳.....                                         | سیاست‌های ترک                                   |
| آنها داروهای اعصاب و روان وضعیت شیمیایی مغز     |                                                 |
| شما را اصلاح می‌کند یا بیماری‌تان را بهبود      |                                                 |
| ۲۹.....                                         | می‌بخشد؟                                        |
| داروهای اعصاب و روان چگونه بر مغز تأثیر         |                                                 |
| ۳۶.....                                         | می‌گذارند؟                                      |
| ۳۸.....                                         | چرا داروهای اعصاب و روان مفید است؟              |
| حقایقی که ممکن است درباره‌ی داروهای اعصاب و     |                                                 |
| ۴۱.....                                         | روان ندانید                                     |
| ۵۰.....                                         | سایر خطرات داروها و ملاحظات                     |
| ترک دارو چگونه بر مغز و بدن شما تأثیر می‌گذارد؟ |                                                 |
| ۵۲.....                                         |                                                 |
| تداوم مصرف داروهای اعصاب و روان و کاهش          |                                                 |
| ۵۷.....                                         | آسیب‌های ناشی از آن                             |

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| من می‌خواهم مصرف داروهای اعصاب خود را         |     |
| متوقف کنم اما پزشکم اجازه نمی‌دهد. چه باید    |     |
| بکنم؟                                         | ۵۹  |
| پیش از آغاز ترک                               | ۶۱  |
| استفاده‌ی متناوب: مصرف هر از چند گاهی دارو... | ۷۰  |
| جایگزین استفاده از داروهای اعصاب و روان       |     |
| چیست؟                                         | ۷۱  |
| ترک دارو: قدم به قدم                          | ۷۷  |
| چه زمانی خواهد داشت؟                          | ۸۲  |
| نگاهی به آینده                                | ۸۸  |
| پس از ترک: ملاحظات به خصوص                    | ۸۹  |
| دادخواهی‌ها                                   | ۹۳  |
| داروهای آینده                                 | ۹۳  |
| انتخاب و "آسیب نرساندن"                       | ۹۴  |
| "بینش" و مصرف اجباری دارو                     | ۹۵  |
| تعریف دوباره‌ی "عادی"                         | ۹۹  |
| منابع                                         | ۱۰۱ |

## مقدمه

ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که وقتی صحبت از دارو به میان می‌آید اندکی رفتارمان دیوانه وار خواهد شد.

از یک طرف جنگی بر سر دارو وجود دارد که باعث غیرقانونی شدن برخی داروها شده و زندان‌هایمان را پر می‌کند، اما به مصرف این داروها پایان نداده است؛ از طرفی دیگر داروهای مجاز وجود دارند مانند الکل و تنباکو، که همه جا با وعده شادی‌آوری و موفقیت تبلیغ می‌شوند در حالی که موجب اعتیاد گسترده، بیماری و مرگ می‌گردند. تجویز قانونی داروهایی مانند محرک‌ها، مسکن‌ها و داروهای ضد اضطراب به اندازه‌ی داروهایی که در خیابان‌ها مبادله می‌شوند اعتیادآور و خطرناک هستند در حالی که این گونه داروها را پزشک تجویز می‌کند. داروهای آرام بخش، لیتیوم و داروهای ضد تشنج عوارض نامطلوب زیادی دارند اما به مدیریت و تعدیل هوشیاری افراد وقتی رفتار خارج از کنترل دارند کمک می‌کنند، پس آن‌ها را "ضد جنون" و "تثبیت کننده خلق" می‌نامیم.

با وجود این داروها، زندگی افراد اغلب در معرض تهدید قرار دارد، چه از نظر اعتیاد، تاثیرات مخرب دارویی یا خطرات ناشی از

بحران‌های احساسی و جنون، به این ترتیب، پیام‌های سردرگم‌کننده از سمت جامعه در مورد داروها، نتیجه ترس بسیار زیاد است. داروها می‌توانند ناجی یا شیطان باشند. یا باید به هر قیمتی آن‌ها را مصرف کنیم یا به هر قیمتی از آن‌ها دور بمانیم. ما یا فقط به خطرات نگاه می‌کنیم، یا به حدی از آن می‌ترسیم که حتی به خطرات نگاه هم نمی‌کنیم. هیچ توافقی وجود ندارد: مثل سفید و سیاه است، یا همه یا هیچ چیز.

داشتن تفکر مطلق در مورد داروهای روانپزشکی بسیار آسان است. افراد موافق دارو بر خطرات روانی و حالات هیجانی شدید تمرکز می‌کنند، در حالی که افراد مخالف با دارو بر خطرات مصرف دارو تمرکز دارند. اما به اعتقاد این کتاب راهنما و فلسفه کار انتخاب برای درمان "مرکز آزادی" و "پروژه‌ی ایکاروس" تفکر در مورد دارو بخش بزرگی از مشکل نیز می‌باشد.

