

Hjälp att trappa ner psykofarmaka saknas

Den första internationella konferensen någonsin om nedtrappning av psykofarmaka har hållits.

– Det finns så många som skulle behöva hjälp att trappa ner men det finns ytterst få ställen och allra minst för dem som inte kan betala. Vården i Sverige vill oftast inte ta ansvar för detta, säger Carina Håkansson, legitimerad psykoterapeut, doktor i psykologi och en av initiativtagarna till konferensen.

"Vad är fel med psykofarmaka?" var rubriken för vetenskapsjournalisten och författaren **Robert Whitakers** anförande när han deltog i den första konferensen någonsin om nedtrappning av psykofarmaka. Han presenterade flera studier som visade att långtidseffekterna av att medicinera med psykofarmaka när det kommer till funktioner som arbete och sysselsättning ofta är avsevärt sämre, än för dem som kunnat avsluta läkemedelsbehandlingar. Han hänvisade till internationella studier från bland annat Australien, Danmark och Storbritannien som visar att funktionsförmågan är bättre (avseende vardagligt liv med arbete eller studier) för dem som inte tagit antipsykotiska läkemedel, när långtidsuppföljningar gjorts.

– På lång sikt ökar läkemedlen risken för kronisk sjukdom. Nedtrappning kan vara mycket svårt, och utsättningssymtomen varar som regel i flera månader, ibland längre. Det finns inte mycket forskning om vad som händer i hjärnan när vi slutar med psykofarmaka, men möjligheten här är att människor kan få ett helt liv tillbaka, säger Robert Whitaker.

Konferensen genomfördes digitalt och arrangerades av [IIPDW, International Institute for Psychiatric Drug Withdrawal](#). Forskare, läkare, psykoterapeuter och patienter från olika

delar av världen medverkade. 420 personer från 25 länder och från alla världsdelar var anmälda.



Carina Håkansson är initiativtagare till den första internationella konferensen någonsin om nedtrappning av psykofarmaka

En
av
in
it
ia
ti
vt
ag
ar
na
är
Ca
ri
na
Hå
ka
ns
so
n,
le
gi
ti
me
ra
d
ps
yk
ot
er
ap
eu
t
oc
h

do
kt
or
i
ps
yk
ol
og
i.
Ho
n
är
kr
it
is
k
ti
ll
de
n
ök
an
de
fö
rs
kr
iv
ni
ng
en
av
ps
yk
of
ar
ma
ka

so
m
oc
ks
å
ge
s
ti
ll
at
t
al
lt
fl
er
. In
te
mi
ns
t
är
ho
n
or
oa
d
öv
er
at
t
ba
rn
oc
h
un
ga

ge
s
ol
ik
a
ps
yk
ia
tr
is
ka
di
ag
no
se
r
nä
r
de
t
of
ta
ha
nd
la
r
om
so
ci
al
a
el
le
r
ps
yk
ol

og
is
ka
sv
år
ig
he
te
r
so
m
in
te
gå
r
at
t
bo
ta
fa
rm
ak
ol
og
is
kt
.

Joanna Moncrieff, psykiater och professor i socialpsykiatri i Storbritannien berättade att en så stor andel som 17 procent av befolkningen där använder antidepressiva läkemedel. I Sverige är det mer än var tionde person, och läkemedelsberoende är ett uppmärksammat problem.

– Men om en person kommer till vården och vill trappa ner och ta bort psykofarmaka är min erfarenhet att en övervägande del av berörda läkare svarar att 'då måste du ta ansvar för detta

ensam', säger Carina Håkansson och fortsätter:

– Det skulle vara mycket bättre om det gick att samarbeta men väldigt få läkare är positiva och vill i allmänhet inte ta del i eller stötta under nedtrappningen.

Det som behövs är tid, tålamod och mod, menar hon. En av de största utmaningarna är att samhället behöver erbjuda hjälp som är tillgänglig, också ekonomiskt, för alla människor som vill sluta med psykofarmaka.

– Det finns så många människor som skulle behöva någonstans att gå och få hjälp att trappa ner men det finns ytterst få ställen och allra minst för dem som inte kan betala, säger Carina Håkansson.

Amerikanska Laura Delano är en av dem som lyckats sluta med alla de psykiatriska läkemedel hon ordinerades under tio års tid från att hon var 13 år. Hon hade fått diagnoser som både bipolär och borderline (idag emotionellt instabilt personlighetssyndrom, EIPS). Hon trodde länge att hon bara hade två alternativ: att ta läkemedlen eller dö. För henne blev nyfikenheten drivkraften som gjorde att hon lyckades sluta med fem läkemedel på sex månader. Men abstinensen, både fysiska och psykiska symtom varade i flera år: paranoia, ångest, aggressivitet, men också försämrat minne och svåra problem med magen.

– De säger till dig att du har en serotoninbrist i hjärnan, men ingen talar om att 80-90 procent av serotoninet produceras i tarmarna, säger Laura Delano.

Hon tycker att hon kunnat återupprätta ett autentiskt jag, hon kan känna känslor igen, har fått tillbaka den kreativitet hon hade som liten och har för första gången kunnat känna sig närvarande i både "kropp, själ och ande".

– När jag blev psykiatriserad som barn missade jag mycket och viktig information. Jag har fått lära mig på nytt att leva, säger hon.

I en punktlista delade hon några nyckel-lärdomar med åhörarna:

1, "Know your why" – ta reda på varför du vill trappa ner på psykofarmakan.

2, Att ha för bråttom leder ofta till ännu större problem.

3, Utsättningsymtomen är utveckling, de är tecken på förändring och att din kropp läker.

4, När det är som värst – kom ihåg att det är värt det.

5, Svaren finns ofta inom dig, inte någonstans utanför dig.

6, Experterna är vi, som har gått igenom utsättningen av psykofarmaka. Om du inte själv har gått igenom det så kan du inte förstå det.

Magnus Hald är norsk psykiater och har under tio års tid bedrivit psykofarmakafri behandling i Nordnorge. Bakgrunden till att detta blev en rättighet i Norge var att fem brukarorganisationer gick samman och ställde krav på rätten till läkemedelsfri behandling för personer med svår psykisk ohälsa. Regeringen gav direktiv om att detta ska erbjudas och brukarnas erfarenheter ska tas tillvara.

Magnus Hald har bland annat arbetat tillsammans med den finländska professorn **Jaakko Seikkula** vars metod *Open Dialogue* visar mycket goda resultat i psykosvården. I nordnorska regionen med 480 000 invånare finns numer sex bäddar i slutenvård psykiatri avsatta för läkemedelsfri behandling. Utgångspunkten är "inget om mig utan mig", delat beslutsfattande och inget tvång, berättar Magnus Hald.

– Och snarare än "behandling" så handlar det om "samarbete", sa han under konferensen.

Magnus Hald avslutade med att citera musikern **Leonard Cohen**: "There is a crack in everything. That's how the light gets in". (Det finns en spricka i allt. Det är där ljuset

kommer in.)

International Institute for Psychiatric Drug Withdrawal har som ändamål att utveckla forskning och praktikbaserad kunskap för att främja säker nedtrappning och utsättning av psykofarmaka. Institutet vill bidra till evidensbaserade metoder för nedtrappning och utsättning av psykofarmaka och integrering av dessa metoder i de allmänna riktlinjerna, stödja individens rätt till ett informationsbaserat val av psykofarmaka samt främja metoder som stödjer familjer, vänner och utövare att medverka till säker nedtrappning och utsättning av psykofarmaka och som tar hänsyn till de relations- och sociala aspekter som är väsentliga för denna process.

Text: Elin Engström

Bild: pixabay