

Wie man den Gebrauch von Psychopharmaka schrittweise reduziert

Dieser Artikel richtet sich an Menschen, die sich von Psychopharmaka lösen möchten. Der Wunsch dazu kann aus der Erfahrung von Nebenwirkungen oder durch das Lesen kritischer Literatur entstehen. Hierbei wird betont, dass ein stufenweiser und kontrollierter Entzug die sicherste Vorgehensweise darstellt.

Warum ein planvolles Vorgehen wichtig ist

Psychopharmaka werden oft zur Linderung emotionaler oder sozialer Belastungen eingesetzt. Beim Absetzen dieser Medikamente treten diese Probleme jedoch häufig wieder verstärkt in den Vordergrund. Es ist ratsam, vor einem Entzug die Lebensumstände und persönlichen Umgang mit Belastungen zu reflektieren und gegebenenfalls anzupassen.

Ein plötzliches Absetzen kann gefährlich sein, insbesondere bei Beruhigungsmitteln wie Tranquilizern, da es zu schweren Nebenwirkungen wie Krampfanfällen kommen kann. Auch bei anderen Psychopharmaka ist ein abrupter Entzug nicht empfehlenswert, da er zu erheblichen psychischen Belastungen führen kann.

Der schrittweise Entzug

Ein stufenweiser Entzug bedeutet, die Dosierung langsam und in kleinen Schritten zu reduzieren. Hier ein Beispiel:

- **Schritt 1:** Reduktion der Dosis um einen kleinen Betrag (z. B. von 200 mg auf 175 mg pro Tag).
- **Schritt 2:** Beobachten, ob Entzugserscheinungen wie Unruhe oder Schlafstörungen auftreten.
- **Schritt 3:** Sobald die Beschwerden abgeklungen sind, die Dosis weiter verringern (z. B. auf 150 mg).

Sollten die Symptome zu stark werden, ist es sinnvoll, zur vorherigen Dosierung zurückzukehren, bevor man erneut einen Reduktionsversuch startet. Der Prozess kann mehrere Monate dauern, sollte jedoch mit Geduld und in kleinen Schritten erfolgen.

Spezialfälle: Depot-Medikationen

Bei Depot-Medikamenten ist ein Absetzen nur in Zusammenarbeit mit einem Arzt oder einer Ärztin möglich. Ein Wechsel von Depotpräparaten zu Tabletten kann helfen, die Dosis besser anzupassen.

Mögliche Komplikationen und deren Umgang

Während oder nach dem Entzug können psychische Krisen auftreten. In solchen Fällen kann eine einmalige Einnahme einer kleinen Medikamentendosis besser sein als ein Klinikaufenthalt. Es ist wichtig, während des Entzugs von unterstützenden und verständnisvollen Menschen umgeben zu sein, die den Prozess respektieren.

Umweltfaktoren während des Entzugs

Eine stabile Lebensumgebung und unterstützende soziale Kontakte können den Entzugsprozess erleichtern. Sollte dies nicht möglich sein, ist es manchmal besser, sich vorübergehend zurückzuziehen, um Stress zu vermeiden.

Wichtige Hinweise

Jede*r reagiert unterschiedlich auf den Entzug. Daher sollte der Prozess individuell angepasst werden. Selbstbeobachtung und Geduld sind entscheidend. Ein häufiger Fehler ist, zu schnell zu reduzieren, was zu erneuten Krisen führen kann. Ein langsamer Ansatz hilft, Risiken wie Spätdyskinesien zu minimieren.

Fazit: Ein schrittweiser Entzug von Psychopharmaka erfordert Zeit, Geduld und eine stabile Unterstützungsstruktur. Mit einer sorgfältigen Planung und der Bereitschaft, sich auf die eigenen Bedürfnisse einzulassen, kann der Weg zur Medikamentenfreiheit sicherer gestaltet werden.

Dieser Leitfaden wurde von der Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener RLP e.V. erstellt.

Wir sind keine Ärzte oder Psychotherapeuten. Die hier gegebenen Hinweise basieren auf der spärlich vorhandenen Literatur und auf den Erfahrungen von Menschen, die den Entzug selbst durchlaufen haben und dokumentiert haben, was ihnen dabei geholfen hat. Jeder, der sich dazu entschließt, handelt eigenverantwortlich. Wir empfehlen jedoch dringend, ärztliche Begleitung in Anspruch zu nehmen, um in schwierigen Situationen schnell professionelle Hilfe zu erhalten.