

薬をのむ人はダメな人？ 薬をやめた人がえらい人??

山本眞理

向精神薬に関して様々な批判が出ています、極端なのは向精神薬は農薬と同じ、一滴でも猛毒などと宣伝するドクターまで出てきています

日本の精神医療が今まであまりに投薬だけに終始し、そして一旦発病したら一生服薬を厳守、そうでないと必ず再発します、という脅しが日常的にされています

最近の研究ではあたりまえといえればあたりまえですが、長期のそれも大量の服薬の弊害は精神疾患そのものより大きいとされていますし、当然適切な量をできるだけ短期間というのが何の薬でも同じでしょう

しかし、薬は絶対ダメという主張とりわけ、薬をやめた人が偉い、飲む人はダメ、という主張は、今まで服薬しないと罰せられてきた私たちにとっては新鮮に聞こえるかもしれませんが、実はこれ精神医療がやってきたことの裏返し、人に順位をつける考え方。精神障害者を品定めする思想は共通しています。

精神医療の権威否定でありながら、新たな権威に服従することを求める思想でもあります
服薬するのは医者ではなくて私たち自身、ですから自ら主導権を握って自ら判断しながら服薬したりあるいはやめたりすることが重要です。服薬するか否かは白か黒かではなく善悪でもないということがまず重要。

そして適切な自分の納得できる服薬や断薬が重要ですし、それは決して精神主義的に頑張ることで達成できることはありません。何ごとにも手順技術というのが重要です、環境整備とりわけ生活の基盤整備は最優先の条件でしょう。睡眠食事、運動という聞きあきたと言われるかもしれませんが、常識的な生活のリズムや条件こそ重要でそれ抜きに根性で頑張るといえるのは決していい結果を招かないでしょう

適切な量ができるだけ短期間というためには私達自身の主体的な努力が必要ですし、それへの協力を医師に求めていくにしても医師を説得する技術も必要です

以下アメリカとカナダの仲間の作ったマニユアルです。これは非常に役に立つマニユアルで、具体的である点実践の道標になりました

以下パンフご紹介

『精神科医との面接で自分の力を発揮するために』

パトリシアデイナーガン著 長野英子訳

A5判 25ページ 500円

『精神薬から離脱するためのハームリダクション・ガイド』はイカルス・プロジェクトと

フリーダムセンター

A4変形 54ページ 500円

こちらはインターネットからも以下から無料でダウンロードできます
<http://www.theicarusproject.net/alternative-treatments/coming-off-medications-guide-ja-panese>

いずれも書店では扱っておりません。ご希望の方は代金500円に1冊送料82円をプラスして、郵便振替でお振り込みください。どちらがご希望かご希望を明記してください

郵便振替口座 00170-3-36736 口座名義 山本眞理

参考文献

心の病の「流行」と精神科治療薬の真実ロバート・ウイタカー(著),小野善郎(監修,翻訳),門脇陽子(翻訳),森田由美(翻訳) 福村出版(2012/9/19)