

Eduardo Drummond

Vivendo *Sem* Calmantes



Vivendo *Sem* Calmantes

*Ajudando você a se libertar dos calmantes,
da ansiedade e da depressão*

Eduardo Drummond



LIVRE EXPRESSÃO
EDITORA



Vivendo sem Calmantes

*Ajudando você a se libertar dos calmantes,
da ansiedade e da depressão*

Editora Livre Expressão

Realizando Sonhos. Enriquecendo Vidas.

São Paulo | Rio de Janeiro

2014

Sumário

Agradecimentos	5
Sumário.....	9
Aviso Importante	11
Introdução.....	13
1 - O que são os Calmantes (benzodiazepínicos)?	17
2 - Como a dependência começa	25
3 - Como saber se sou dependente?.....	39
4 - Os tipos de calmantes e seus efeitos	45
5 - Efeitos negativos do uso prolongado de benzos.....	49
6 - Começando a pensar na retirada do remédio	55
7 - Preparando-se para os efeitos da abstinência	61
8 - Iniciando o tratamento para a dependência.....	61
9 - Psicoterapia como ajuda fundamental na retirada do remédio	73
10 - Técnicas alternativas e de medicina complementar	83
11 - Estratégias de indução de sono e combate à insônia	93
12 - Substâncias e alimentos que podem influenciar a ansiedade, a depressão e a insônia.....	95
13 - Quando escolher o tratamento com benzos e antidepressivos.....	101
14 - Aprendendo a viver sem os benzos	109
15 - O marketing pesado da indústria farmacêutica e o consumo de remédios	117
16 - A minha história pessoal de dependência de benzos	123
17 - Agradecimentos ao leitor	129
Bibliografia.....	131

Introdução

Este livro faz parte da minha missão de trazer luz para o mundo e para mim é uma grande honra por meio dele poder ajudar milhares de pessoas que hoje são dependentes dos calmantes que aqui neste livro irei chamar de “benzos”.

A ideia do livro surgiu da observação do sofrimento dos clientes em minha clínica e de como esses remédios prejudicavam suas vidas. Como era difícil para as pessoas que tomavam esses medicamentos durante um período longo se livrar deles. Passei a notar também que, à medida que alguns pacientes conseguiam ficar livres desses remédios, a sua qualidade de vida aumentava de forma considerável, facilitando inclusive o meu tratamento como psicólogo.

Um dia, numa sessão com um cliente que tomava calmantes há 15 anos — já havia passado por mais de oito psicólogos, cinco psiquiatras, e continuava com ataques de pânico intensos, recorrentes e ansiedade generalizada —, sugeri que ele pensasse em fazer o “desmame” quando o seu quadro estabilizasse. O simples fato de pensar na hipótese de parar de tomar os remédios disparava ataques de pânico e fortes espasmos musculares nesse cliente.

Por sugestão dele, nesse dia vi que tinha que fazer alguma coisa a respeito de todas essas pessoas que estão sendo vítimas do uso irresponsável desses medicamentos e do marketing agressivo das indústrias farmacêuticas objetivando aumentar o consumo desses remédios.

O fato é que tanto a indústria farmacêutica quanto muitos médicos ainda incentivam a utilização desses medicamentos, mas subestimam os riscos dessas prescrições. Não esclarecem suficientemente seus “pacientes” sobre os riscos de dependência, sobre como parar de tomar o remédio, do que o remédio pode causar em suas cognições, na sua performance mental e até no risco aumentado de doenças como Alzheimer.

Isso é parte leve das desvantagens de ser dependente desses remédios, que já são muitas. A parte mais pesada é o “efeito zumbi” que esses remédios provocam no sentido de fazer com que pessoas que já passam por situações de fragilidade não andem com suas vidas, adiem decisões importantes, não tenham enfrentamentos que devem ter para se desenvolver como pessoa, não criem novas habilidades para lidar com a ansiedade e que não mudem o que tem que ser mudado em suas vidas.

Muitas dessas pessoas não têm consciência dessa dependência, algumas fingem que não sabem e tentam se convencer de que esses remédios não fazem nenhum mal, pois não teriam condições de lidar com mais esse peso para resolver nesse momento.

Outras fazem diversas tentativas objetivando parar com a medicação, mas em função de não ter informação suficiente sobre o que implica reduzir a medicação e seu difícil processo de retirada, não conseguem parar. Muitas vezes até conseguem parar por um período, mas em função de não desenvolverem outras habilidades para lidar com os eventos estressantes da vida além de tomar o remédio, voltam a cair na dependência. A dependência se instala novamente.

Deixo claro aqui que não tenho vínculo com nenhuma instituição médica, com a indústria farmacêutica, meios acadêmicos ou qualquer outra instituição. O meu objetivo neste livro é de que possa ajudar um número muito maior de pessoas do que já ajudo no meu consultório.

Confesso também que já fui dependente de “benzos” por mais de oito anos antes de me tornar psicólogo e que passei por cada etapa descrita neste livro. Senti e tenho propriedade para dizer o que cada cliente do meu consultório sentiu durante os anos de dependência, das dificuldades que enfrentou para largar a medicação, da ansiedade, da insônia e do que você que se interessou por este livro deve estar passando ou sentindo.

Tenho ciência também das dificuldades que você, que é dependente ou já toma há um bom tempo, irá passar quando realmente decidir um dia parar de tomar esses psicofármacos. Em contrapartida, algumas pessoas não terão um processo tão difícil de retirada, entretanto, elas são exceções ou tomam a medicação há pouco tempo.

Embora não tenha a menor pretensão acadêmica neste livro, ele foi todo escrito com base em estudos científicos realizados durante as últimas décadas no mundo todo, até as inovações mais recentes da neuropsicologia. Apesar de parecer um assunto novo, o problema da dependência desses remédios já é alertado há décadas por diversos pesquisadores, pela OMS – Organização Mundial da Saúde, mas pouco foi feito até hoje. Todas as referências e fontes de pesquisa estão listadas na bibliografia para quem desejar se aprofundar mais no assunto ou comprovar as informações descritas neste livro.

Sei que o assunto é polêmico e traz muito desconforto para quem usa o remédio e inclusive defende a bandeira de que melhor assim do que sem ele. Traz muito desconforto também para alguns médicos e claro que não são todos, mas os que receitam de forma irresponsável e tentam convencer seus clientes de que isso é algo natural, de que eles deverão tomar esses remédios para o resto da vida ou de que não haverá prejuízo algum em suas vidas do ponto de vista fisiológico, psicológico ou social.

Traz mais desconforto ainda para as indústrias farmacêuticas que de certa forma não têm interesse que informações claras sobre esses remédios e suas consequências sejam veiculadas de forma massiva, assim como o incentivo à retirada dos mesmos que afeta diretamente a receita dessas indústrias.

O fato é que ver toda a sociedade sendo vítima de falta de informação, marketing e medo, é algo que traz para mim uma sensação de injustiça.

E de alguma forma este livro é uma tentativa de ajudar pessoas que não têm informação sobre como se livrar da dependência desses remédios a se tornarem mais livres e felizes.

E que essas pessoas possam ajudar também os seus amigos, parentes, pessoas queridas a se verem livres também da dependência e aumentar suas chances de equilíbrio físico e mental.

Sei que sair da nossa “zona de conforto” é sempre difícil. O primeiro passo como em qualquer mudança na vida é a consciência. Este livro objetiva trazer consciência e informação para que, caso um dia você deseje lidar com essa dependência, tenha informações suficientes para seguir em frente de forma mais efetiva e aumentar as chances de se livrar desses remédios.

Convoco aqui também todas as pessoas que junto comigo acreditam nessa causa: leitores, amigos, médicos, enfermeiros, psicólogos, profissionais de medicina complementar e alternativa, clientes, governantes e profissionais de saúde em geral que não concordem com o consumo irresponsável de calmantes e que tenham consciência do que está acontecendo na sociedade.

Divulguem essas informações para seus clientes, parentes e pessoas queridas.

Nós podemos ajudar a sociedade a ser mais feliz. Esse trabalho depende de todos, incluindo você e eu!

Capítulo 1

O que são os Calmantes (benzodiazepínicos)?

Os benzos são prescritos para a ansiedade e sono. Mas, a longo prazo, quanto mais você usá-los, mais terá grandes chances de ter a ansiedade aumentada e sua qualidade do sono prejudicada.

Chamamos popularmente de calmantes os remédios denominados benzodiazepínicos¹ que são drogas psicotrópicas, isto é, medicamentos que afetam a mente e o humor. Eles também são popularmente conhecidos como tarjas pretas, tranquilizantes, ansiolíticos, medicamentos antiansiedade, sedativos, pílulas para dormir e hipnóticos. Nos EUA e Europa também são chamados de “Z-Drugs”. São prescritos principalmente nos quadros de ansiedade e problemas de sono.

Neste livro chamarei essa classe de remédios de “benzos”. Com a vida cada vez mais agitada nas cidades e pelo imediatismo crônico das pessoas, esses remédios têm sido mais vendidos do que remédios para dores de cabeça, pomadas, relaxantes musculares entre outros.

As pessoas procuram nos remédios um antídoto rápido contra o sofrimento ou a falta de tranquilidade que é resultado de suas próprias escolhas de vida ou de sua história. A hipótese reducionista e cômoda de que a ansiedade e a depressão são puramente genéticas ou problemas químicos faz com que as pessoas tenham a ilusão de que os remédios são a solução definitiva dos seus problemas.

Entretanto, existe um risco significativo de dependência de benzos, quando tomados por um longo período. A duração recomendada de uso é para não mais do que duas ou três semanas de uso diário. A dependência física pode ocorrer após seis semanas de uso, mesmo que moderado. O uso crônico cria tolerância obrigando a aumentar a dose para obter os mesmos efeitos¹.

Os problemas de dependência e abstinência são comparáveis aos de outras substâncias que causam dependência, tendo-se transformado, nos países onde há um uso mais generalizado, num problema de saúde pública, que só agora começa a ser reconhecido na sua verdadeira escala².

A maioria das prescrições de benzos tem o objetivo de ajudar pessoas a lidar com a ansiedade ou insônia que são frequentemente associados com problemas sociais ou pessoais. A prescrição para a insônia é muito comum, especialmente para pessoas mais velhas. Pessoas que sofrem de ataques de pânico e agorafobia também frequentemente recebem prescrições de benzos¹.

Infelizmente os “benzos” têm alto poder de causar dependência química. As pessoas às vezes se tornam dependentes de calmantes inadvertidamente. Você pode se tornar dependente deles caso tome esses tranquilizantes por mais que alguns meses.

Por exemplo, se você seguiu as ordens do seu médico e nunca abusou da sua receita, você poderá experimentar sintomas de abstinência significativos caso suspenda o uso da droga de forma abrupta³.

No início, os benzos serão uma surpreendente maneira de ajudá-lo a relaxar e adormecer. Mas depois de alguns meses, eles têm o efeito oposto. Ouço relatos no consultório de pessoas que quando utilizam os benzos pelas primeiras vezes descrevem como se tivessem descoberto o elixir da tranquilidade, ou como: “algo salvador que eles já deveriam ter descoberto há muito tempo”. A ironia dos benzos é que eles são prescritos para a ansiedade e sono. Mas, a longo prazo, quanto mais você usá-los, mais terá grandes chances de ter a sua ansiedade aumentada e sua qualidade do sono prejudicada³.

O Dr. Steven M. Melemis, PhD⁴, é médico especialista em dependência química e transtornos de humor da Universidade de Toronto no Canadá e com seu gentil consentimento abaixo reproduzo uma história verdadeira de dependência de benzos de uma cliente (www.AddictionsAndRecovery.org). Trata-se da história de Carina.

Carina (não é seu nome real) veio até mim depois de dez anos tomando Lorazepam. Embora a história seja sobre Lorazepam, tenho ouvido histórias semelhantes sobre todos os tranquilizantes.

Carina era uma jovem feliz de vinte anos. Ela raramente tomava remédios para dor de cabeça. A vida era boa, exceto por seu trabalho estressante.

Então, um dia Carina sentiu um aperto no peito e dificuldade para respirar. Seu coração começou a disparar. Suas mãos estavam suadas e tremiam. Mas não sabia o que estava acontecendo.

Carina procurou seu médico, que ouviu sua história e disse que ela estava experimentando um ataque de ansiedade. A visita durou menos de 15 minutos e, no final da visita, ele entregou-lhe uma receita de Lorazepam.

O tranquilizante funcionou exatamente como o esperado inicialmente. Dentro de alguns dias Carina estava mais relaxada, e dormindo melhor. Às vezes dormia tão profundamente que acordava se sentindo grogue na manhã seguinte. Mas isso passou. Mesmo o estresse do trabalho era mais fácil de manusear. Ambos, Carina e seu médico, ficaram aliviados.

Por mais dois anos Carina continuou a usar Lorazepam conforme necessário. Ela nunca abusou dele, e nunca usou mais do que sua receita. Durante dois anos, o médico continuou a prescrição de Lorazepam de forma um pouco mais intensa. Conforme o tempo passava, Carina começou a usá-lo um pouco mais frequentemente.

Eventualmente, ela já estava tomando o calmante quase todos os dias. Às vezes, seu médico simplesmente renovava a prescrição por telefone ou através de sua secretária. Carina estava feliz que os ataques de ansiedade haviam desaparecido.

No final do terceiro ano Carina, preocupada, se aproximou de seu médico e perguntou: "O Lorazepam pode causar dependência?" Ele assegurou-lhe que não. Mas Carina tinha suas dúvidas e convenceu seu médico a suspender o uso da droga. Uma semana depois, Carina foi surpreendida por uma série de ataques de ansiedade. Ela se sentiu um pouco culpada por ter questionado o seu médico, que imediatamente reiniciou a prescrição do Lorazepam.

O que Carina não sabia era que os ataques de ansiedade poderiam ter sido evitados caso ela tivesse feito o desmame do remédio corretamente. Na verdade, parar os tranquilizantes de forma abrupta pode ser perigoso.

Há um risco significativo de crises convulsivas, acidentes vasculares cerebrais, ataques cardíacos, ou alucinações, no caso de parada abrupta dos tranquilizantes.

Dois anos depois, Carina ainda não estava convencida de que essa droga era tão inofensiva quanto seu médico disse que era. Carina então jogou fora os tranquilizantes. A retirada foi difícil. Carina experimentou todos os tipos de sintomas, incluindo ansiedade, alterações de humor e falta de concentração.

O marido começou a perder a paciência. Mas ela insistiu. Então, um dia, seu chefe lhe disse que ela tinha que assumir mais responsabilidades no trabalho. Carina tentou explicar que ela estava passando por um momento difícil e que ela não tinha certeza de que poderia assumir mais responsabilidades nesse momento. Mas seu chefe disse que a empresa estava em reestruturação e o departamento de Carina poderia ser extinto.

Apesar de todo o estresse, Carina conseguiu manter-se fora dos comprimidos e continuar a retirada. Mas durante esse período ela não se atreveu a ir ao médico, pois tinha medo de que ele fizesse a sugestão de que ela voltasse a tomar Lorazepam.

Carina conseguiu ficar sem tranquilizantes durante um ano inteiro, e estava se sentindo bem melhor. Às vezes pode ser necessário mais de um ano para alguns pacientes com uso prolongado se recuperarem totalmente dos efeitos de calmantes. Mas sua mãe adoeceu e Carina teve que assumir a responsabilidade de seus cuidados médicos.

Uma noite, Carina de repente acordou com o coração batendo muito forte. Ela tinha dificuldade em respirar, e pensou que ia morrer. Ela foi para a emergência de um hospital, e após um exame completo foi dito que não havia nada de errado. Ela experimentou um outro ataque de ansiedade.

O hospital encaminhou Carina a seu médico de família que marcou uma consulta para vê-la. Ele disse que queria encaminhar Carina a um psiquiatra.

O psiquiatra explicou que Carina tinha um desequilíbrio químico, e que esta era a causa da sua ansiedade. Ele disse que era muito comum e que havia um tratamento eficaz para isso. Ele assegurou-lhe que não era viciante, e as suas próprias palavras foram: “Você pode tomar este medicamento para o resto da sua vida.” Em seguida, o psiquiatra receitou novamente Lorazepam, que Carina fez uso novamente por cinco anos.

Os eventos começaram a acontecer um pouco mais rapidamente. O Lorazepam já não era tão eficaz como tinha sido no passado, e havia dias em que Carina necessitava de uma dosagem maior do que sua dose habitual. O psiquiatra concordou que em dias ruins Carina poderia levar mais um ou dois comprimidos para lidar com sua ansiedade. Ao final, Carina estava tomando quatro vezes a sua dose inicial. Mas a cada visita seu psiquiatra garantia que ela estava indo bem. Aos poucos, as consultas eram cada vez mais curtas uma vez que a droga estava funcionando. Algumas visitas consistiam apenas em escrever uma receita.

Carina havia se tornado dependente de calmantes. Quanto mais tomava, mais seu cérebro se adaptava a eles, e mais ela necessitava. Sempre que tentava retirar a droga, seus sintomas de abstinência obrigavam-na a começar de novo.

A ironia dos tranquilizantes é que eles são prescritos para a ansiedade e sono. Mas quanto mais você os toma, maior será seu nível de ansiedade e pior a qualidade do sono.

Os médicos haviam dito que Carina poderia tomar essas pílulas para o resto de sua vida. E com certeza isso estava se tornando realidade. Tranquilizantes têm uma grande capacidade de causar dependência. Quanto mais você os toma, mais irá necessitar deles.

Depois de um tempo Carina começou a experimentar novos sintomas. Ela começou a sentir-se deprimida. Inicialmente, ela teve dificuldade em descrever essa situação. Ela estava menos interessada nas coisas. Não tinha tanta energia como ela normalmente tinha, e já não era tão feliz. Se queixou com seu psiquiatra, que, eventualmente, decidiu iniciar com um antidepressivo. Continuando também a prescrever o tranquilizante.

Drogas mais viciantes, se tomadas por muito tempo, podem causar depressão. É bastante comum com tranquilizantes. Carina tinha sido medicada com uma droga que causou a depressão, e agora ela estava tomando um antidepressivo para combater o tranquilizante.

Dez anos se passaram na vida dessa pessoa. O que começou como ansiedade, provavelmente causada por estresse no trabalho, tinha gradualmente se transformado em dependência e depressão.

Finalmente, foi Carina quem tomou a iniciativa e procurou ajuda para sair de suas drogas. Ela foi gradualmente reduzindo o Lorazepam, e recebeu ajuda especializada no gerenciamento da crise de abstinência da droga. Sua retirada foi desconfortável, mas com o apoio ela conseguiu passar por isso.

Carina alcançou seus objetivos, conseguiu finalizar a retirada, e agora vive uma vida melhor. Seus sintomas desapareceram depois de cerca de dois anos. Ela dirá com felicidade que se sente muito melhor agora do que se sentia há muitos anos e que é bom não ser mais dependente de calmantes.

O fato é que histórias como essas aparecem centenas de vezes nos consultórios. Existe toda uma “máquina” que incentiva a utilização de benzos, mas que de certa forma não está preparada para lidar com as consequências que o abuso dessas drogas podem trazer na vida das pessoas e nem para gerenciar a retirada dessas substâncias nos seus pacientes.

O consumismo excessivo também faz com que pessoas se submetam a trabalhar em excesso de modo a manter um padrão de alto consumo e status. Dessa forma, pessoas se submetem a assédio moral, jornadas de trabalho excessivas, falta de lazer e atividade física, que, juntamente com padrões genéticos preexistentes, contribuem para o aparecimento de quadros de ansiedade e depressão.

Por outro lado, a medicalização da saúde e as justificativas de que doenças mentais cada vez mais são funções químicas, tem levado indivíduos a acreditarem que os benzos e antidepressivos são a melhor solução para os seus problemas de ansiedade, de depressão e má qualidade do sono.

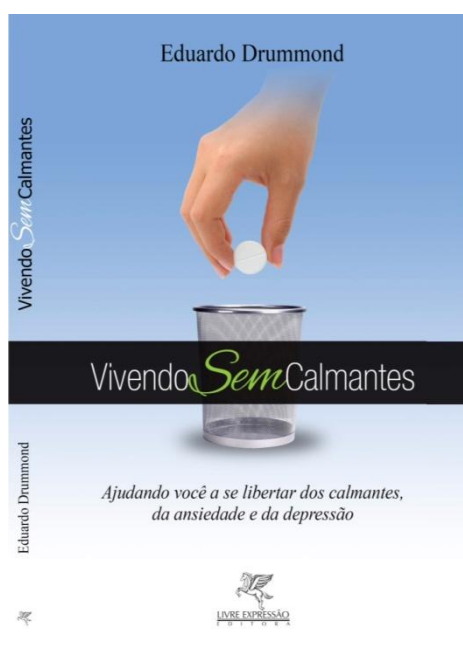
Mas se os benzos fazem tão mal, por que são utilizados? Porque eles podem ser úteis se forem tomados por um curto período de tempo. Eles são extremamente úteis para lidar com situações estressantes a curto prazo. Mas com o uso contínuo por mais semanas ou meses, irá fazer o seu corpo tornar-se dependente dessas drogas, aumentando o nível de ansiedade, e fazendo com que você não consiga interromper a medicação.

O fato é que o uso de calmantes a longo prazo parece estar mais associado com o medo das reações desagradáveis da retirada da droga do que com os benefícios da mesma⁵.

O GABA⁶ é uma substância que desempenha um papel importante na regulação da excitabilidade neuronal ao longo de todo o sistema nervoso, e é diretamente responsável pela regulação do tônus muscular. O aumento da inibição de GABA causada pelos benzos é acompanhada pelo desenvolvimento da tolerância aos efeitos da droga. O desenvolvimento de tolerância ocorre como resultado de adaptações dos neurortransmissores no cérebro. Quando os benzos são parados, essas neuroadaptações são “desmascaradas”, levando à hiperexcitabilidade do sistema nervoso e o aparecimento de sintomas de abstinência⁷.

A venda nas melhores livrarias, em
ebook na Amazon ou pelo site:

<http://www.azulpsicologia.com.br>



Vivendo sem Calmantes

*Ajudando você a se libertar dos calmantes,
da ansiedade e da depressão*

Editora Livre Expressão