

המדריך להפחתה אחראית של תרופות פסיכיאטריות – מבוא

הפסקת שימוש בטיפול תרופתי פסיכיאטרי כרוכה בשינויים בחייו של האדם הנוטל אותן. בעשור האחרון גוברת ההבנה בקרב אנשי מקצוע ובציבור הרחב כי הפסקה של טיפול תרופתי דורשת התייחסות מיוחדת, וכי אנשים נתקלים בקשיים ומתמודדים עם השלכות, חמורות לעתים, בעקבות הפסקה או הפחתה לא מדורגת דיו, של הטיפול התרופתי.

מדריך זה נכתב על מנת לעזור לאנשים שמעוניינים לרדת מתרופות פסיכיאטריות- להנחות אותם כיצד יש להתמודד, להעריך, לנהוג ולתמוך בתהליך זה. המידע המוצג במדריך נכתב על ידי אנשים עם ידע מניסיון אישי בהפחתה אחראית. בנוסף, המדריך כולל מידע שנאסף, תורגם ושוכתב מרחבי העולם הן על ידי אנשים מובילים בתחום ואנשי מקצוע מתחום בריאות הנפש, והן על ידי מחקר אקדמי.

מומלץ לחזור ולקרוא את המדריך לפחות אחת לחודש מדי הפחתה. מניסיון, הסתמכות על זיכרון יכולה להיות מאוד מתעתעת ולגרום לנו לפספס ניואנסים חשובים, אפילו כשאנחנו בטוחים שאנחנו זוכרים הכל. לכן, אל תסתמכו על הזיכרון שנוטה בדרך כלל להערכת יתר ואשליה של תמונה שלמה. ראו את המדריך כמדריך "חי" שגם עשוי להתעדכן מדי פעם (אל תפספסו 😊) וחזרו לקרוא אותו פעם בחודש.

אנו מקווים שתתרמו ממדריך זה ותמצאו אותו לעזר. 'הפחתה אחראית' (ע"ר) שמה לה למטרה להנגיש ולספק מידע רלוונטי בנושא הפחתה של תרופות פסיכיאטריות. העמותה מורכבת מאנשי מקצוע בתחום בריאות הנפש- פסיכיאטרים, פסיכולוגים, עו"סים ומטפלים בהבעה ויצירה, וכן מאנשים עם ידע מניסיון אישי.

המדריך אינו מהווה ייעוץ רפואי. תהליך הפחתה או הפסקת תרופות פסיכיאטריות הוא בעל סיכון ויכול להיות אף מסכן חיים אם לא נעשה באופן הדרגתי ובהתאם לצרכיו הספציפיים של המטופל. המדריך מספק מידע הקשור לתהליך ההפחתה בתרופות פסיכיאטריות, ומטרתו היא לאפשר השכלה ו/או מידע כללי למי שמעוניין בנושא. אין לפרש את המידע המצוי במדריך או באתר העמותה כייעוץ מקצועי ו/או רפואי, עידוד, עצה ו/או המלצה רפואית/פסיכיאטרית/אבחנה/טיפול לכל אדם להפחית או להפסיק נטילה של תרופות פסיכיאטריות.

בהצלחה בדרך,
צוות העמותה
ניב שלייפר, גולן רוטר- הולץ

היערכות רגשית למסע ההפחתה 🏠

לפני שמחליטים להפחית, כדאי לענות על השאלות הבאות, רצוי עם מטפל/מלווה נוסף.

- מה הסיכון בלקיחה ובאי-לקיחה של הטיפול התרופתי?
- האם זה הזמן הנכון בשבילי?
- מה המוטיבציה שלי להפחתה?
- האם יש נכונות להתמודדות עם אתגרים ומורכבות במסע ההפחתה?

מדוע אני בכלל רוצה להפחית? 🤔 ?

הפחתה היא מסע מורכב גם ככה, ולכן כדי לצלוח אותו אנו צריכים להיות בטוחים לחלוטין שאנו רוצים אותו. סיבות אפשריות להפחתה: תופעות לוואי מכבידות, רצון להתמודד בכוחות עצמי כשיש לי היום ארגז כלים עשיר הרבה יותר מפעם, הבעיה שאיתה התמודדתי השתנתה, התרופה כבר לא עוזרת לי כמו פעם, וסיבות נוספות אחרות.

מהו העיתוי הנכון להתחיל? 🕒

גם אם החלטתי שאני רוצה, האם זה בכלל הזמן הנכון? האם אני נמצא בתקופה של עומס גבוה בעבודה או בלימודים שלי? האם אני נמצא בתקופה של משבר ביחסים הזוגיים או עם בני המשפחה? כדאי לצאת למסע כשיש סדר ויציבות בסיסיים בחיים שלך, וזאת מכיוון שתהליך ההפחתה מלווה בערעור מסוים של היציבות הפנימית שלנו, ולכן כדאי שלפחות המעגלים החיצוניים בחייך יהיו מיושבים או לכל הפחות במצב סביר.

הכנה להפחתה 📝💊

לפני שאת/ה מתחיל/ה להפחית את התרופה שלך, ייתכן שמטרידה אותך השאלה הבאה:

ומה אם הפסיכיאטר לא יתמוך בי? איך אשכנע אותו? ואיך אני מוצא בכלל פסיכיאטר/ית שמבין בכך?

אז החדשות הטובות הן, שהתמיכה שלו איננה תנאי הכרחי להצלחה! בעוד שהדרך האחראית היא אכן קודם כל לנסות למצוא ליווי מקצועי ואנו מעודדים אותך לשלב ליווי כזה, כדאי שתדעו שגם אם לא הצלחתם לגייס תמיכה במסע ההפחתה שלכם, אפשרי בהחלט לעשות זאת בכוחות עצמכם.

ישנם פסיכיאטרים אשר יותר מודעים לשיטת ההפחתה האחראית, וישנם כאלה שלא. תוכלו לכתוב לנו אם תרצו מידע כדי להעביר לפסיכיאטר ואפילו לרופא המשפחה שלכם – זו פעולה שתעזור לכם, כי תוכלו לבקש מפורשות ליווי בתהליך הספציפי של הפחתה הדרגתית, ויותר מכך ייתכן מאוד שגם מטופלים אחרים שלהם ירוויחו מכך.

ברחבי האינטרנט קיים כיום כל המידע הנחוץ לכם על מנת לבצע את התהליך בצורה בטוחה ואחראית, אך כדאי שתדעו שהדבר ידרוש מכם חקירה, למידה והקדשת זמן. וודאו עם עצמכם שאתם באמת מוכנים לכך. בכל מקרה, מומלץ לעשות את התהליך בליווי של איש מקצוע.

היערכות פרקטית למסע ההפחתה 1

מציאת ליווי

הפסקה של טיפול תרופתי דורשת התייעצות רפואית. התייעץ עם הרופא או הפסיכיאטר שלך לגבי ההפסקה. יחד עם זאת, הגמילה מטיפול תרופתי פסיכיאטרי דורשת גם ליווי רגשי במהלך המסע, טיפול ותמיכה. מצא את הליווי הנכון עבורך.

רכישת ידע

הקדש זמן לחקירת התרופה הספציפית שלך והדרך להפחית אותה בדרך אחראית (מקורות מידע מהימנים ראה בנספחים).
אם תרצה לחלוק את המידע עם הרופא שלך, תוכל להסתייע במכתב שכתבה אנג'לה פיקוק (ראה נספחים). בנוסף, עליך ללמוד מהם הגורמים אשר מחמירים אצלך את תחושות החרדה או הדיכאון וכיצד אתה מתכוון להתמודד עמם.

הכנה להפחתה - מציאת 'תרופות אישיות'

תרופות אישיות הינן מושג אשר לקוח מתוך גישת ההחלמה בבריאות הנפש. המושג מתייחס למעשה ל'תרופות' שאינן חומרים- אלא פעולות שאנחנו עושים, שתורמות לנו ומאפשרות ריפוי והחלמה. לדוגמה, עבור בן אדם מסוים, שיעורי יוגה לשלוש פעמים בשבוע, יכול להיות 'תרופה' אישית שמסייעת לו בהחלמה. זו דוגמה לפעולה שאדם עושה באופן עקבי ויציב, ומסייעת לו בחיי היומיום. מצאו וכתבו לעצמכם תרופות אישיות בהן תרצו להשתמש במהלך ההפחתה, והתחייבו אליהן.

הצבת מטרות תוך שימוש בגמישות

בתהליך ההפחתה, ניתן להציב מטרות להגיע למינון מסוים לפי טבלה מסודרת שיוצרים בתחילת התהליך עם הגורם המלווה. עם זאת, יש להתייחס למטרות שנקבעו כמטרות גמישות שיכולות להשתנות לאורך הדרך, לפי המצב הרגשי-פיזי המשתנה במהלך מסע ההפחתה.

בניית רשת תמיכה

בנה מעגל תמיכה מצומצם של משפחה, חברים וקהילת אנשים שנגמלים מתרופות. אלו יכולים להיות שני חברים או בני משפחה אשר מיועדים לתכנית ההפחתה שלך. בנה תוכנית גיבוי מסודרת לרגעי משבר והצג אותה בפני קהילת התמיכה המצומצמת שלך ו/או הרופא או המטפל שלך.
השתמש במעגל התמיכה לעדכונים שוטפים במצבך ולשינויים והחלטות שאתה מקבל באשר למסע ההפחתה שלך.

יציאה למסע ההפחתה

החלטתי שאני מוכן לצאת למסע ההפחתה! מה עושים עכשיו?
בראש ובראשונה, קוראים את המדריך הזה.
שנית, מכינים את הקרקע מבחינה טכנית.

יותר מדי נסיונות של אנשים לימדו אותנו שהפסקה מיידיית, או לא מדורגת מספיק של תרופות
פסיכיאטריות עלולה לגרום למשבר חמור גופני ונפשי, לכן הגישה שאנו מציעים היא הפחתה מדורגת
מאוד כפי שנסביר כאן.

תכנית ההפחתה המדורגת נקראת REST - הכינוי מתייחס להלחם של שני מילים - reduce, stabilize.
המשמעות היא שאחרי כל הפחתה, יש להתייבב, וכשמרגישים יציבים שוב, עם תסמינים
ברמה שגריתית ונסבלת, בד"כ כעבור שבועיים-חודש או יותר, ניתן להפחית שוב.

מניסיון של עשרות אלפי אנשים וגם מעט מחקרים חלוציים, נמצא ששיעור של 5% עד 10% של
הפחתה ממינון התרופה הנוכחי הוא הדרך הטובה ביותר עבור רוב האנשים. מדובר על עד 10%
לכל היותר בתרופות SSRI, ועד 5% בתרופות SNRI.

אלה ערכי המקסימום המותרים ואשר עליהם יש ערובה והוכחה לבטיחותם על סמך ניסיון של עשרות
אלפי אנשים. באחוזים גבוהים יותר של הפחתה אין לנו ערובה לבטיחות התהליך והם אינם בתחום
ההפחתה האחראית. לאחר כל הפחתה יש לחכות לא פחות משבועיים בכל מקרה, והזמן השכיח
המומלץ הוא 3 או 4 שבועות.

% הוא מהמינון האחרון בכל פעם, כלומר ההפחתה היא היפרבולית, כלומר, בקצב הולך וקטן,
וזאת מסיבה של אכלוס קולטני הסרטונין הגורמת לכך שככל שמתקרבים לסיום התהליך כל מיליגרם
נעשה יותר ויותר משמעותי.

לדוגמה, אם המינון ההתחלתי הוא 10 אז במידה והחלטתי על הפחתה של 10%, ההפחתה
הראשונה תביא אותי למינון של 9 מ"ג, השנייה תביא לי 8.1 מ"ג, השלישית ל-7.29 מ"ג וכך הלאה.
כדי להיות מדויקים יש לרכוש משקל תכשיטים רגיש (מופיע בנספחים) או להעביר את התרופה
לצורה של נוזל, או לספור כדוריות - תלוי בסוג התרופה.

אם אנחנו הולכים להשתמש במשקל, קודם כל, שוקלים את הקפסולה/טבליה כדי לקבל משקל
שמייצג את המינון המלא. קביעת משקל זה תיעשה עלי ידי שקילת הטבליה, או תכולת הקפסולה
(ללא הקפסולה עצמה) ב3 שקילות נפרדות של 3 כדורים נפרדים, וחישוב הממוצע שלהם. על פי זה
ייקבע המינון ההתחלתי שממנו נתחיל את ההפחתה.

איך אני מפחית אם יש לי קפסולה לעומת אם יש לי טבליה או טבליה מצופה?

כדי להבין את התהליך של ההפחתה של התרופה הספציפית שלכם מהבחינה הטכנית:

1. יש לגשת לקהילת הפורומים Surviving Antidepressants (שם החומר הפעיל בתרופה באנגלית) "tips of tapering" למשל
2. לרשום בשורת החיפוש: "(שם החומר הפעיל בתרופה באנגלית) tips of tapering escitalopram" (שם החומר הפעיל של התרופה שלכם מופיע בדרך כלל על הקופסה של התרופה, ובעלון התרופה)

לחילופין, תוכלו להגיע למידע הנחוץ לכם דרך גלילה מטה [בעמוד זה](#)
שם יש את מלוא המידע הטכני (באנגלית) הנדרש שמותאם במיוחד לתרופה הספציפית שלך
בהתאם לצורה הפיזית שלה.

**זכרו - הדרך הקצרה הביתה היא הדרך הארוכה -
ללא קיצורי דרך, ללא נסיונות ללכת בשבילים אחרים או להעמיס תוספים ואתגרים על הגוף.**

במהלך ההפחתה

 הקשבה לגוף היא המפתח

במהלך ההפחתה ישנם תסמינים גופניים-רגשיים רבים שעשויים להופיע. תופעות אלו עשויות לכלול: סחרחורות, הקאות, כאבי ראש, מצב "דמוי שפעת", 'הבזקים' במוח, צמרמורות, התקפי בכי, תחושת חרדה, עצב, דכדוך, כאבי בטן, ועוד.

כל התסמינים הללו נכללים תחת הקטגוריה של תסמיני גמילה, ומכונים גם תסמינים נזיר-פלסטיים. למעשה, הגוף, ומערכת העצבים ספציפית - מנסה לתקן, להתמודד ולהחלים מהשינויים הכרוכים בירידה מהטיפול התרופתי. התסמינים יכולים להיות בחומרה קלה-קשה.

מה שחשוב הוא לא להבהל מהתסמינים אלא לתת להם לחלוף ולהבין שזו הדרך הטבעית של הגוף להתמודד עם הגמילה ולכיל מחדש את מערכת העצבים.

אנשים רבים יגלו שהם זקוקים לאחוז הפחתה נמוך יותר, אפילו עד לכדי 2 או 3 אחוזים בכל פעם. חלק יוכלו יותר, וחלק יוכלו אפילו רק 1%. רק הקשבה רציפה לגוף ולדפוס התסמינים היומי שלך תוכל לתת לך אינדיקציה לקצב המתאים לך.

שלושת עקרונות הבסיס, או שלושת ה-Sים:

 פשטות (Simplicity)

יש לבצע שינוי אחד בלבד בכל פעם ולאחר מכן לתת לגוף "לסגור את הפער" במשך השבועות הבאים. כל שינוי נוסף שיעשה באותה תקופה רק יעכב את ההתקדמות, כי יוסיף לגוף מטלות לא הכרחיות נוספות והוא יהיה עסוק ב'כיבוי שריפות' והתייצבות משינויים אחרים.

 יציבות (Stability)

כדי שהגוף שלנו יצליח להסתגל להורדת המינון הוא צריך כמה שיותר 'שקט תעשייתי' עם כמה שפחות רעשי רקע. דמיינו שאתם מנסים ללמוד אבל ברקע השכנים צועקים ושמים מוזיקה חזקה, או שאתם עייפים או מתוסכלים מסיבות אחרות- הלמידה תיקח לכם הרבה יותר זמן. באותו אופן בדיוק גם הגוף שלנו. השאירו אותו במצב דומה כל הזמן כדי שלא יצטרך להתאמץ להתרגל לשינויים נוספים. תזונה פחות או יותר דומה כל יום, שינה בשעות דומות כל יום, לקיחת הכדור באותה שעה מדי יום, פעילות גופנית מתונה מדי יום, וניהול סטרס מבלי להגזים בשום היבט.

 איטיות (Slowness)

לאחר ביצוע שינוי מינון, יש לחכות להתייצבות. התייצבות אינה אומרת אפס סימפטומים אלא שהסימפטומים מוכרים, סבירים ושגרתיים, עם שינויים מינוריים מיום ליום, ממש כפי שהיו לפני ההפחתה. לאחר הגעה להתייצבות, יש להחזיק את המינון לעוד שבוע או שבועיים נוספים למטרת

מנוחה! תן לעצמך לנוח ולאגור כוחות לקראת ההפחתה הבאה. חשוב לתת "לצבע להתייבש" מכיוון ששינויים נוספים, שלא בהכרח מורגשים, מתרחשים גם בשבוע-שבועיים של המנוחה.

עבודה רגשית 🧘🏻‍♀️

העמקת ההיכרות שלנו עם עצמנו, למידת עולם הנפש שלנו וההתפתחות הרוחנית שלנו הם אולי הדברים החשובים ביותר בשבילנו לטווח הרחוק, כי הם אלה שיוכלו להשפיע על שורש הבעיה ולהביא לאיחוי או ריפוי עמוקים באמת.

התפתחות תודעתית היא כמו לעלות על הר. בכל מאה מטרים שתעלה, התמונה תהיה ברורה יותר, ומה שבהתחלה היה נראה כמו מבוך ללא מוצא, מקבל מלמעלה פרשנות חדשה כאשר הוא משתלב בתמונה הגדולה, וההקשר שלו לעיתים קרובות אף מתהפך לחלוטין.

שינוי נקודת המבט על הבעיה - שינוי הבעיה עצמה.

מה שאתמול היה נראה ונחוזה כסימפטום שלילי במהותו שהתפרש כחלק "ממחלה" נפשית, יכול להיראות היום כתהליך מכון המבקש מאיתנו דווקא הצטרפות וחקירה, כמסר המגיע מתת המודע או מהילד הפנימי בתוכנו ומבקש תשומת לב והבנה אפילו חלקית לדעותיו, גם אם אינן בהכרח הגיוניות. יכול להיות שבעבר רצינו "לכבות" את ההתרחשות הרגשית או תפסנו אותה כמפריעה, אך כיום היא יכולה להוות מצפן, המסמן לנו כי דרוש שינוי והקשבה לדברים המתרחשים בחיינו.

אבל גם אם טרם הגענו לרמת מודעות גבוהה או מתווכמת במיוחד על עצמנו, ניתן להתחיל מאסטרטגיות המקובלות והזמינות לכל אחד כמו טיפול פסיכולוגי דינמי, או טיפול התנהגותי קוגניטיבי, או גישות הממוקדות לבעיה שאתה מתמודד איתה, לדוגמה - טיפול ממוקד טראומה. לכל גישה חוזקות וחולשות משלה, ואנשים שונים יפיקו תועלת מטיפולים מסוגים שונים.

😬 "אבל אני למשל סובל מאוד, במקרה שלי מחרדה עם OCD, ואמרו לי שבמקרה שלי חייבים טיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT), או טיפול CBT ותרופות ביחד. אבל זה לא עזר לי מספיק. אז מה אני אמור לעשות? כיצד תטפל הבעיה שלי?"

ההגדרות המקובלות אכן נוטות להיות לעיתים קרובות להיות נוקשות מדי, ולכן לא משנה אם איזו בעיה אתה מתמודד, יהיה זה OCD או חרדה מוכללת או דיכאון, יתכן מאוד שמה שיעזור לך יהיה דווקא טיפול מסוג אחר!

חשוב להבין שמסקנות ממסדיות הן סטטיסטיות בלבד, לעיתית מוטות לכיוון מסויים מתוך הערכות יתר וחשיבה מקובלת, והן אינן תורה מסיני. חשיבה עצמאית, יצירתית, ובלתי תלויה שלכם היא הדבר הכי חשוב.

במידה וכבר נסיתם כמה סוגי טיפולים והם לא עזרו לכם מספיק, זה לא אומר עליכם כלום למעט שהטיפולים הסטנדרטיים לא עבדו עליכם. יש עוד עשרות סוגי טיפולים שונים שהם פחות מוכרים שיכולים כן לעזור לכם ולכן אף פעם אין להתייאש, אלא להמשיך לחפש את הטיפול הנכון עבורכם.

כמובן שזה תלוי גם איזה פסיכולוג או פסיכותרפיסט פגשתם. תמיד כדאי להמשיך לחפש את המטפל שתהיה לכם איתו כימיה טובה.

ומעל הכל, הכי חשוב הוא שתסמכו על עצמכם כמטפלים הפוטנציאליים הכי טובים שיהיו לכם. המפתחות הכי מדוייקים לפתרון הבעיה שלכם, בסופו של דבר, נמצאים אצלכם.

נסו לגשת בגישה סקרנית למחשבות ולרגשות שלכם ובגישה שמנסה ללמוד מהם משהו קטן חדש בכל יום. אם תתמידו בכך אתם תשיגו לאורך זמן בדרך הזו את התוצאות הטיפוליות הטובות ביותר.

שימוש ברשת תמיכה 🌐 🧑🏻

מסע הפחתה עלול להביא לחווית בדידות מעצם היותו לא שגרתי ולא מוכר מספיק לקהל הרחב, חברים ובני משפחה. חשוב במהלך המסע להשתייך לקהילה בה נמצאים אנשים שהם 'באותה סירה', שיוכלו להבין אותך, להזדהות איתך, לתמוך בך בזמן התהליך.

יחד עם זאת, גם בקרב בני המשפחה או החברים שאינם עוברים מסע דומה לשלך, תמיד יש סיכוי למצוא כאלה בעלי אינטליגנציה רגשית גבוהה, או שמכירים אותך טוב יחסית ושיש לכם איתם מערכת יחסים קרובה ומכילה מלכתחילה.

כפי שציינו, בתחילת התהליך כדאי לנסות לבחור 1-2 אנשים כאלה, ליידע אותם בתהליך שלך, לבקש מהם רשות לפנות אליהם, ולבקש מהם כיצד היית רוצה שיתייחסו לדברך.

במהלך ההפחתה, ניתן לכתוב להם מדי כמה זמן ואף לפתוח איתם קבוצה משותפת ולקבוע מפגשים בתדירות שתבחרו. דווח להם על כל עדכון שקשור למסע שלך. בין אם על כל מחזור הפחתה חודשי שהתחלת, או כל שינוי אחר שיקל עליך לשתף אותם בו.

פעילות גופנית 🏃🏻

פעילות גופנית מובהקת של לפחות חצי שעה ביום נמצאה כמועילה למצב הרוח וליציבות הנפשית. הכי חשוב שזו תהיה פעילות שאתם אוהבים. כדאי לשים לב שהגזמה בפעילות הגופנית עלולה להיות כחרב פיפיות ואפילו להחמיר את החרדה בחלק מהמקרים. יותר פעילות לא תמיד אומר יותר טוב. כדאי להתחיל בפעילות מתונה ולהגביר מעט אם תרצו.

מיינדפולנס - קשיבות 🧘🏻

מחקרים רבים מראים שתרגול מיינדפולנס במשך אפילו רק רבע שעה ביום, עשוי לעזור מאוד להפחתת רמת החרדה במיוחד אם מתמידים בתרגול במשך מספר שבועות לפחות.

הרעיון של התרגול הוא לצפות במחשבות וברגשות שלנו ללא שיפוטיות, מבלי לנסות לשנות אותן, וזאת יחד עם חמלה עצמית. בנספחים למדריך מצורפים קישורים למגוון סרטוני תרגול בגרסאות שונות וגם מאמרים בנושא.

תזונה- מה נכון לי לאכול? 🥑

תזונה מאוד חשובה לאיזון הורמונלי ולהשריית יציבות ותנאים טובים בשביל הגוף שלנו כדי שיוכל לבצע את משימת ההסתגלות בהצלחה. אין תשובה גורפת לגבי מהי התזונה הנכונה, אלא היא אישית מאוד, אבל ישנם כללי אצבע שנכונים עבור נגמלים רבים וכדאי לקחת אותם בחשבון.

לקריאה מפורטת בנושא התזונה- [לחצו כאן](#)

תוספי תזונה טבעיים 🌱🍌

ישנם תוספים שונים שיכולים לעזור ולסייע בעת הגמילה- מגנזיום, אומגה 3, צמחי מרפא, ועוד. גם כאן, יותר אין פירושו יותר טוב. כמות גדולה של תוספים, או מינונים גבוהים מדי יכולים לזעזע את מערכת העצבים יותר מאשר לתמוך. גם מינון תקני לכאורה של קפסולה אחת בתוספים מסוימים עלול להיחשב גבוה לחלק מהאנשים. אין פטור מהקשבה לגוף בשום שלב. מה גם, שתוספים שונים עובדים על אנשים שונים בדרכים שונות. מה שעוזר לאחד לא בהכרח יעזור לך ולהיפך. יש לעשות את השימוש בתוספים בתשומת לב, בייעוץ מוסמך ובמחקר אינדידואלי.

חליטות מרגיעות 🌱🍵

חליטות הן דרך עדינה יחסית לבדוק השפעה של צמחים שונים כשכאן הסיכוי למינון גבוה או לתוצאות פוגעניות והפוכות ממה שרצינו, הוא נמוך יותר. כמה דוגמאות לצמחים הנחשבים כמרגיעים את מערכת העצבים שיהוו לכם קצה חוט להמשך חקירה עצמאית ובעזרת הנספחים הם למשל: קמומיל, לבנדר, מליסה, טולסי (בזיל קדוש), רויבוס, אשווגנדה, עלי פסיפלורה, שמן מנטה וכו'.

🤔 "אבל ניסיתי תה קמומיל ולא הרגשתי כלום, לכן אני לא מאמין שחליטות יכולות לעזור לי."

זה לא בהכרח אומר משהו, יתכן שהמון צמחים שנחשבים למרגיעים לא יעבדו עליך, אבל כן תצליח למצוא אפילו 3 סוגים שיעזרו לך מאוד. הכל פתוח והכל יכול להיות. ההשפעה היא מאוד אינדיבידואלית ומשתנה מאדם לאדם. העובדה שצמח מסוים נחשב למרגיע, היא תוצאה סטטיסטית שנכונה אולי לאחוז גבוה מהאנשים, אך לא בהכרח לך. חשוב להדגיש שחליטות לא יכולות להוות פתרון לבעיות, אך כן לתמיכה ולהקלה.

נספח - קישורים חשובים

המהווים השלמה לפרקים השונים במדריך

[משקל תכשיטים רגיש](#) לשקילה מדויקת של המינון בעת ההפחתה

[מדריך לאנשי מקצוע \(באנגלית\)](#) - לתת למטפל שלכם

[המכתב לפסיכיאטר](#) - הסבר על התהליך, עם מאמרים ועוד, מאת עו"ס אנג'לה פיקוק

[מיינדפולנס - מבוא](#)

אנחנו מזמינים אתכם לבקר באתר שלנו ובקבוצות הפייסבוק הסגורה והווצאפ ולקבל מידע ותמיכה.

שני דברים נוספים שנוכל להציע:

1- חיבור לפסיכיאטר. יית שמבין בשיטת ההפחתה המדורגת.

(אין לנו צד בדבר, השירות בתשלום לפסיכיאטר פרטי)

2- ליווי, תמיכה והכנה לתהליך, בתשלום.

הנה כמה לינקים שיעזרו לך להתמצא:

[קבוצת ווצאפ לתמיכה הדדית](#)

[קבוצת פייסבוק סגורה לתמיכה מידע ושיתוף](#)

<https://yerida.co.il/> האתר שלנו- הרבה מידע בקישורים

[מידע מרוכז](#) - סרטונים וכתבות באתר האישי של גולן רוטר-הולץ, מייסד שותף בעמותה

[כל מה שצריך לדעת על הפחתה מדורגת \(באנגלית\)](#) Surviving Antidepressants

[צמחי הנפש](#) - תמיכה טבעית עם צמחי מרפא באתגרים נפשיים

בהצלחה,

אנחנו כאן לכל שאלה.

המייל שלנו afhataisrael@gmail.com

*המדריך אינו מהווה ייעוץ רפואי. תהליך הפחתה או הפסקת תרופות פסיכיאטריות הוא בעל סיכון ויכול להיות אף מסכן חיים אם לא נעשה באופן הדרגתי ובהתאם לצרכיו הספציפיים של המטופל. המדריך מספק מידע הקשור לתהליך ההפחתה בתרופות פסיכיאטריות, ומטרתו היא לאפשר השכלה ו/או מידע כללי למי שמעוניין בנושא. אין לפרש את המידע המצוי במדריך או באתר העמותה כייעוץ מקצועי ו/או רפואי, עידוד, עצה ו/או המלצה רפואית/ פסיכיאטרית/ אבחנה/ טיפול לכל אדם להפחית או להפסיק נטילה של תרופות פסיכיאטריות.

טבלת תרופות: אפשרויות להפחתה עפ"י סוג הכדור- משפחה: נוגדי דיכאון

שם הכדור	סוג	מינון בישראל	מותר לחצות?	מסיס במים	שיטת הימים	מדרגות אפשרויות (מ"ג)
Sertraline	SSRI	50,100	כן	כן	לא מומלץ	200,100,50,25,15,10,6,4,2,1
לוסטרל						
סרטרלין						
סרנדה						
Escitalopram	SSRI	5,10,20	כן	כן	לא מומלץ	20,10,7.5,5,3.5,2.5,1.5,1,0.5,0.25
ציפרלקס						
אסטו						
אסציטלופרם						
Fluoxetine	SSRI	20	פרוזק – לא פריזמה - כן	כן	אפשרי	40,20,10,5,3,2,1,0.5,0.25
פרוזק						
פריזמה						
פלוטין						
Citalopram	SSRI	20,40	כן	כן	לא מומלץ	40,20,10,5,3,2,1,0.5
ציפרמיל						
רסיטל						

שם הכדור	סוג	מינון בישראל	מותר לחצות	מסיס במים	שיטת הימים	מדרגות אפשריות (מ"ג)
Dulooxetine סימבלטה	SNRI	30,60	כדוריות	לא- ניתן לספור כדוריות	לא מומלץ	60,40,30,20,12,7.5,5,3,1.5,0.8
Venlafaxine ויפאקס אפקסור	SNRI	225,150,75,37.5	כדוריות	לא – ניתן לספור כדוריות	רק בגרסת השחרור המושהה	300,150,75,37.5,18,10,7,4.5,3,1.5,1
Bupropion ולבוטרין	NDRI	150,300	לא	רק בגרסת השחרור המהיר	לא מומלץ	300,150,75,37.5,22.5,15,10,5,2.5
Trazodone טרזודיל טריטיקו	אחר (שינה)	50,100	כן	כן	לא מומלץ	600,300,150,75,50,30,15,10,5,2.5
Mirtazapine מירו	אחר (שינה)	15,30	כן	כן	לא מומלץ	45,30,22.5,15,11,7.5,5,3,2,1