

Przesyłam mój komentarz do artykułu.

- 1) Ocena tego typu materiałów – co zrobiono tutaj źle, jak to może wpłynąć na osoby chorujące psychicznie?

Podjęcie tematu zdrowia wymaga niezwykle rzetelnego podejścia i dużej staranności dziennikarskiej. Zawłaszcza tematu zdrowia psychicznego. Stygmatyzacja chorób psychicznych wciąż jest bardzo dużym społecznym problemem. Publikowanie bezkrytycznie wypowiedzi ekspertów z innych dziedzin na temat leków psychiatrycznych jest zagrażające. Brak głosu lekarzy w artykułach dotyczących leczenia farmakologicznego jest ogromnym zaniedbaniem. Dyskusje wokół farmakoterapii są niezwykle istotne i powinny mieć swoje miejsce w przestrzeni publicznej. Do tych dyskusji powinny być jednak zapraszane osoby, które posiadają adekwatną wiedzę, uprawnienia do stosowania farmakoterapii i również na co dzień zajmują się leczeniem pacjentów.

Artykuły publikowane w mediach powinny unikać stygmatyzujących określeń. Artykuł, do którego odnoszę swój komentarz jest nasycony słowami bardzo negatywnie odnoszącymi się do osób z zaburzeniami psychicznymi. Sformułowania, że leki to „emocjonalne wakacje” trywializuje problemy psychiczne. Natomiast porównanie leczenia do „zmieniania ludzi w zombie”, było zdaniem, którego wypełnienie nie spodziewałabym się w rzetelnych mediach. Takie sformułowania są zagrażające i niszczące dla pacjentów.

Aspekt nierzetelności w tym artykule dotyczy również całkowitego wymieszania różnych trudności życiowych, problemów psychicznych i zjawisk socjologicznych. Czytelnik może się zupełnie pogubić o czym tak na prawdę jest mowa? Czy artykuł jest o zaburzeniach adaptacyjnych, które wiążą się z trudnościami życiowymi? W tym rozpoznaniu farmakoterapia nie jest głównym sposobem leczenia. Czy może jest o depresji i zaburzeniach lękowych? Wydaje się, że również nie, bo nie ma wspomnianych konkretnych objawów umożliwiających rozpoznanie tych zaburzeń. Czy o ADHD? W tym wypadku również nie ma podstaw by sądzić, że jest o tym, bo poza użyciem nazwy nie ma kompletnie żadnego rzetelnego opisu objawów, trudności i adekwatnych form leczenia. Czy jest o uzależnieniach: od leków, od mediów społecznościowych? Czy jest o samotności we współczesnym świecie? Właściwie zupełnie tego nie wiemy.

Po przeczytaniu artykułu można odnieść bardzo mylne wrażenie, że dostosowana przez psychiatrów farmakoterapia, miała by rzekomo służyć inwazji na ludzkie granice. Przyczyniać się do tego, że zamiast dbać o swoje zdrowie i przeprowadzać rozwojowe zmiany życiowe, ludzie nakładają na siebie więcej obciążających obowiązków. Obojętność, którą uzyskujemy „dzięki lekom” miałyby w efekcie działać, jeszcze bardziej wyniszczająco, wpędzając pacjentów w błędne koło. Farmakoterapia powodowałaby zatracenie tego co dla poszczególnych osób na prawdę istotne. Myśl przewodnia, która wyłania się z artykułu, jest zupełnie sprzeczna z tym, czym faktycznie jest zdrowie psychiczne. Przekaz jest taki, że właściwie każdą trudną myśl czy emocje należy tłumić lekami farmakologicznymi, po to by funkcjonować bezrefleksyjnie w korporacyjnej machinie świata. Jest to ogromne wypatrzenie. Nawet strywializowany został bardzo poważny problem jakim są zaburzenia snu. W artykule pojawia się sugestia, że leki nasenne pomagają „oszczędzać czas”, bo

umożliwiają zaśnięcie w ciągu 15 minut. Taki komentarz wymagałaby, chociaż sprawdzenia jaki jest czas zasypiania u zdrowego dorosłego człowieka.

Farmakoterapia zaburzeń i chorób psychicznych, w artykule, jest sprowadzana do jakiegoś trendu. Przyjmowanie leków psychiatrycznych jest stygmatyzowane. Nikt nie napisałby cytując pacjenta: „jadę na lekach kardiologicznych już 3 rok” albo jeszcze dobitniej „na lekach onkologicznych”. Wywołałby to ogromne oburzenie, przecież są to leki ratujące życie. Tylko, że leki psychiatryczne również są lekami ratującymi życie, to czemu się traktuje je gorzej?

Przywołane są również wypowiedzi osób, martwiących się o to jak poradzi sobie bez leków psychiatrycznych, gdyby ich zabrakło? Znowu jest to przekaz stygmatyzujący, dający mylne wrażenie, że wszystkie leki psychiatryczne są substancjami uzależniającymi. W momencie konfliktów politycznych, może być trudności z dostępem do leków. To są obawy wszystkich osób stosujących przewlekłe farmakoterapię. Każdą! Jak ktoś poradziłby sobie bez leków internistycznych?

Szczególnej ostrożności wymaga też przytaczanie konkretnych dawek leków. Jeśli ktoś nie ma wiedzy jakie dawki leków, według badań naukowych i według zaleceń są stosowane, to czemu krytykuje konkretne dawki leku, wypowiadając się, czy są one duże czy małe? Powoduje to ogromne nasilenie lęku u pacjentów, czy aby na pewno przyjmują dawki prawidłowe.

Zjawiska patologiczne nie są natomiast krytykowane. Wspomina się sposoby „zdobywania leków” przez receptomat czy pożyczanie blistra od kolegów.

## 2) Jak media powinny się zachowywać, podejmując takie tematy?

Media powinny przedstawiać tematy medyczne z bardzo dużą rzetelnością, starannością jak również taktownie. Stygmatyzowanie chorób i zaburzeń psychicznych powoduje, że ogromna część osób nie będzie szukała pomocy w zakresie swoich trudności. Nierzetelność wpływa również znacząco na współpracę pacjentów w zakresie leczenia. Po doniesieniach medialnych, których celem nie jest poszerzanie adekwatnej wiedzy medycznej, pojawia się ogromne ryzyko spadku współpracy z pacjentami w zakresie leczenia. Współpraca pacjenta w różnych dziedzinach medycyny (ang. *compliance* lub *adherence*) jest zagadnieniem, które wymaga dużego zaangażowania ze strony lekarzy, przedstawienia wiedzy medycznej opartej na dowodach naukowych, w sposób przystępny i taktowny, żeby pacjent mógł podjąć odpowiedzialność za swoje leczenie. Jeśli powszechnie szerzone są informacje nierzetelne, niezgodne z aktualną wiedzą medyczną, przeczące standardom leczenia i stygmatyzujące, trud ze strony lekarza i pacjenta, włożony w prawidłową współpracę, jest niweczony. Wątpliwości w zakresie proponowanych metod leczenia są czymś naturalnym. Pacjent ma prawo wiedzieć, zadawać pytania, mieć wątpliwości. Media powinny w tym procesie pomagać i rzetelnie uczestniczyć.

## 3) Czy mity wokół leków psychiatrycznych są tak samo żywe, jak jeszcze np. 10 lat temu?

Mity wokół leków psychiatrycznych są niestety wciąż bardzo żywe. Na przestrzeni lat szczęśliwie obserwuje się jednak większą świadomość społeczną i mniejsze obawy wokół leków. Jest to jednak obszar wciąż bardzo kruchy. Nierzetelne artykuły prasowe powodują wzrost obaw wokół leczenia psychiatrycznego. Dodatkowo przekaz, że leczenie

psychiatryczne jest równoważne z „nieradzeniem sobie” w destrukcyjny sposób nasila poczucie winy i wstydu u pacjentów, którzy leczenie farmakologiczne stosują. Mają bowiem codziennie dowód na swoje nieradzenie się w postaci tabletki. Wielokrotnie pacjenci sięgają po pomoc z wielomiesięcznym czy nawet wieloletnim opóźnieniem. Niektórzy nie sięgają po nią wcale. Wystarczy spojrzeć na statystyki dotyczące samobójstw, by zobaczyć jak istotnym elementem jest zdrowie psychiczne.

Marlena Janoska-Jaździk  
Dr n. med. I n. o zdr.  
Lekarz, specjalista psychiatra  
Centrum Terapii Dialog