

Panie doktorze, co by pan zrobił na moim miejscu?

17 maja 2014

Lata doświadczeń w pracy z pacjentami i technikami leczenia prowadzą lekarzy do zaskakujących wniosków.

PSYCHIATRA, KTÓRY NIGDY NIE WZIAŁBY ANTYDEPRESANTÓW

Dr Joanna Moncrieff, starszy wykładowca z University College w Londynie:

– Jestem psychiatrą od 20 lat i nie zauważyłam, aby leki na depresję zmieniły stan moich pacjentów na lepszy. Sama nie wzięłabym żadnego, w żadnych okolicznościach, nawet bliska samobójstwa. Dostępne badania potwierdzają, że tego rodzaju środki nie są w stanie wyleczyć depresji. Po wielu latach w zawodzie uważam, że stan ten jest ekstremalną reakcją na okoliczności, w jakich się znaleźliśmy. Lekiem na nią jest zmiana środowiska, w którym funkcjonujemy, bądź jego niektórych elementów (praca, związek, dom etc.). Oczywiście jakaś część pacjentów zmagają się z depresją bez konkretnego powodu, ale nawet w ich przypadku nie mamy dowodów, że źródłem choroby jest mózg i że leki rzeczywiście im pomagają. Lepiej jest znaleźć inne wyjście z zamkniętego koła myśli i zachowań uniemożliwiających normalne funkcjonowanie. Wyleczyć się z depresji to wyjść z sytuacji, która do niej doprowadziła. Przykro mi to mówić, ale nie ma innego sposobu, medycyna też go nie ma. Działanie antydepresantów jest podobne do działania alkoholu czy narkotyku – otumaniają na chwilę, nie leczą.

SPECJALISTA OD ASTMY, KTÓRY CHCE REDUKCJI INHALATORÓW

Profesor Mike Thomas, specjalista medycyny oddechowej i leczenia astmy na Uniwersytecie w Southampton:

– Za wiele osób zbyt często sięga po inhalatory. Kiedy nie

mają ich pod ręką, czują, że tracą kontrolę nad swoim ciałem. Ich codzienne stosowanie zwiększa ryzyko silnego ataku i niesie ze sobą całą gamę skutków ubocznych, będących konsekwencją wysokiego poziomu sterydów. Tak więc zamiast polegać wyłącznie na medycynie, zachęcam do nauki zdrowego oddychania i kontrolowania niepokoju prowadzącego do astmy. Prowadzę poważne badania w tym kierunku. Gdybym był chory na astmę, na początek próbowałbym odzyskać kontrolę nad sobą i zredukowałbym do minimum ilość przyjmowanych specyfików.

OSTATNIA RZECZ NA BEZSENNOŚĆ TO PIGUŁKA

Dr Guy Meadows, założyciel „Sleeping School”:

– Pigułki nasenne są winne utraty naturalnej zdolności zapadania w sen. Ich systematyczne stosowanie powoduje fizyczne i psychiczne uzależnienie. Zaczasz myśleć: „Nie dam rady zasnąć, zanim czegoś nie wezmę”. I rzeczywiście po jakimś czasie tak się staje, chociaż na początku wcale tak nie musi być. Zażywaniu środków farmakologicznych towarzyszą skutki uboczne: bóle i zawroty głowy, utrata pamięci i inne. Badania mówią, że pigułka daje 20-30 minut dodatkowego snu. To za mało jak na tak duże skutki uboczne. Środki nasenne są uzasadnione w sytuacjach ciężkiej traumy, kiedy następuje krótkotrwała potrzeba natychmiastowego wsparcia organizmu.

WIELOGODZINNE ĆWICZENIA SĄ POZBAWIONE SENSU

Profesor Stuart Philips z Uniwersytetu w Loughborough:

– Jako młody człowiek grałem w rugby i hokeja na lodzie, regularnie biegałem. Wierzyłem, że minimum godzina sportu dziennie, do ostatecznego zmęczenia, ma sens. Dziś jestem zdania, że ponad 60 minut ćwiczeń dziennie to strata czasu. Dysponuję danymi, które mówią, że 15 minut energicznego spaceru jest dla naszego zdrowia równie korzystne co półtorej godziny na siłowni. Korzyści zdrowotne płynące z ponad 60-minutowego uprawiania sportu są marginalne.

Autor: Sylwia Milan

Na podstawie: Daily Mail

Źródło: [eLondyn](#)