

# JACK HOBSON-DUPONT: A BENZO KÖNYV

## 3.FEJEZET

### AZ ASHTON MÓDSZER

*A Benzodiazepinek: Hogyan Működnek és Hogyan Kell Leszokni* című Kézikönyvből megtudtam hogy Professzor Ashton kifejlesztett egy módszert az évek alatt míg egy klinikát működtetett ahol segítettek az embereknek leszokni a benzodiazepin alapú gyógyszerekeről, és ez a módszer az volt hogy átállították a betegeket Valiumra bármilyen más benzodiazepinről amit szedtek, és ezután a Valium napi adagját csökkentették fokozatosan. A Valium legfőbb haszna hogy hosszú a felezési ideje. Egy adott dózis bevétele után körülbelül nyolc napnak kell eltelnie hogy az aktív hatóanyagai a felére csökkenjenek, ami azzal jár hogy a Valium (vagy a hatóanyaga a *diazepam*) koncentrációja a vérben egyenletes marad jelentős időn keresztül, ami a gyógyszer hatásait zökkenőmentesebbé teszi mint a gyorsabban-ható benzodiazepinek esetében. Eltökélt voltam abban hogy abba hagyjam a Xanaxot és ez a módszer tűnt a legjobbnak – ami nem meglepő tekintve hogy az Ashton Módszer az egyetlen benzodiazepin abba hagyási protokoll ami precíz tudományos kutatáson valamint valódi klinikai tapasztalaton alapul.

*Az Ashton Kézikönyv* tartalmaz dózis egyenértékűségi táblázatokat amiben a diazepamot a többi gyógyszerrel hasonlítják össze, és 'ütemterveket', azaz olyan táblázatokat ahol bemutatják hogy mennyi idő alatt mennyivel kell csökkenteni a diazepam adagját. Ezeknek az eszközöknek a segítségével képes voltam eltervezni egy leszokási ütemtervet a saját magam számára. Mivel 3 mg Xanaxot szedtem, és mivel 1 mg Xanax 20 mg diazepamnak felel meg, ez azt jelentette hogy a kezdő adagom Valiumból napi 60 mg lett. *Hatvan milligramm Valium*. Alig tudtam elhinni hogy ilyen nagy mennyiséget kell szednem Valiumból hogy megközelítsem a Xanax mennyiségét amit szedtem – de hát ott volt az *Ashton Kézikönyvben*, és ha valaki tudta ezen gyógyszerek helyes egyenértékűségét, az Professzor C. Heather Ashton, DM, FRCP volt.

Professzor Ashton több mint ötven benzodiazepinekről publikált tanulmányok a szerzője. Több egyetemi ranggal rendelkezik az Oxfordi Orvosi Egyetemen, 1958-ban lett az Orvosok Királyi Testületének tagja, 1975-ben pedig az Orvosok Királyi Testületének társa. Szolgált Nemzeti Egészségügyi Tanácsadóként pszichofarmakológiában és pszichiátriában.

Jelenleg a klinikai Pszichofarmakológia Emeritus Professzora a Newcastle Upon Tyne Egyetemen, Angliában, az egyetemen a kutatásai középpontjában álltak a pszichotropikus drogok természete és annak hatásai az agyra és a viselkedésre. Tizenkét évig vezetett egy benzodiazepin megvonási klinikát, és szakértői bizonyítékokat szolgáltatott a benzodiazepinekről mind kormányzati vizsgálatokban mind pedig pereskedésekben. Továbbra is oktat és tanácsadóként szolgál.

Mivel a szerzője vitathatatlanul a világ elsőszámú szakértője ezeknek a gyógyszereknek, így ha a *Benzodiazepinek: Hogyan Működnek és Hogyan Kell Leszokni* Kézikönyvben az állt, hogy 60 mg diazepam a helyes egyenértékű dózisa 3 mg Xanaxnak, akkor én eléggé biztos voltam abban hogy ez pontos adat.

Megbeszéltem egy időpontot az orvosommal, és, felszerelve az Ashton Kézikönyv másolatával és egy kinyomtatott megvonási ütemtervvel, azt mondtam neki hogy abba akarom hagyni a Xanaxot és ezt az Ashton Módszerrel akarom megtenni. Fogalmam sem volt hogy beleegyeznek-e a kérésembe. Mérges voltam az orvosra mert elősegítette hogy akaratlan gyógyszerfüggő legyek – de ennél sokkal jobban aggódtam azért hogy megmentsem magam a függőségből minthogy kiadjam az emiatti dühömet, és szükségem volt a segítségére. Átolvasta az anyagot és gondosan megfontolta az ajánlatomat. Aztán azt mondta hogy szerinte ez egy újszerű megközelítés a nyugtatókról való leszokásra, de ha ez az amit én akarok, akkor megteszi az ő részét hogy megvalósítsa ezt a módszert és figyelemmel követi a haladásomat vele. Egy nagy megkönnyebbülést éreztem, és egy diazepam recepttel távoztam.

Amikor azonban bemutattam ezt a receptet a gyógyszerésznek, a gyógyszerészek összeráncolt szemöldökökkel és gyanúval fogadták azt. Megmutattam nekik a protokollt amit használtam, de vonakodtak attól hogy felírjanak egy olyan gyógyszert mint a Valium, különösen ilyen nagy mennyiségben. A gyógyszerész felhívta az orvosomat és egyeztetett vele telefonon mielőtt kiadta volna a receptemet. Amikor végre hazaértem összeomlottam a matracágyamon. Több energiát fejtettem ki azon a napon mint előtte több hónap alatt. Semmire nem voltam képes leszámítva azt hogy ültem a tűz előtt, de itt már a túlélésem volt a tét ezért valami erőforrás belül mélyen feltámadt és erőt adott ahhoz hogy extrém erőfeszítések árán elmenjek és megszerezem a benzodiazepin tablettákat és elkezdjem a Xanax leszokás hosszadalmas folyamatát.

Az Ashton módszer első stádiuma szerint fokozatosan, lépésenként át kell állni Valiumra bármilyen más benzodiazepinről amit az ember használ. Így tehát az első adagom aznap este 2 mg Xanaxból és 20 mg diazepamából állt. Bevettem a tablettáimat és lefeküdtem aludni – ahol is összesen két órát aludtam. A diazepam lassabb hatása miatt nem volt elég benzodiazepin a szervezetemben hogy két óránál többet tudjak aludni aznap este. A következő napokban ez javult; de soha nem aludtam többet mint körülbelül két vagy három óra esténként a következő több mint két évben. A legfontosabb dolog viszont az volt hogy a folyamat elkezdődött.

Forrás: <http://www.thebenzobook.com/>