

JACK HOBSON DUPONT: A BENZO KÖNYV

4.FEJEZET

RAY NIMMO BENZO.ORG.UK OLDALA

Azalatt az időszak alatt amikor átálltam Xanaxról diazepamra, elkezdtem egyre inkább szedálnak érezni magamat. Mivel a diazepamnak hosszabb a felezési ideje, a gyógyszer metabolitjai hosszabb ideig aktívak a szervezetben; tehát míg a Xanax alaposan kiütött a teljes hatásával, aminek hatására elaludtam, majd hirtelen elhagyta a szervezetemet 4-6 órával később, addig a Valium észrevehetőbben fejtette ki a hatását az egész nap alatt. Eléggé ironikus volt hogy majdnem egy évtizednyi benzodiazepin használat után, az első alkalom amikor 'beállva' éreztem magam tőle akkor volt amikor elkezdtem leszokni róla.

És nem tetszett az a mámoros érzés amit kaptam tőle. Amikor gondjaim voltak a drogokkal a húszas éveimben élveztem a mámorosság érzését, de később inkább már a mentális tisztaság érzését részesítettem előnyben. Mindenféleképpen szerettem volna megóvni ezt a tisztaságot. Ennek eredményeképpen soha nem ittam alkoholt – egyszerűen csak nem élveztem hogy elhomályosítom a mentális folyamataimat. Alkalomadtán ittan egy pár pohár pezsgőt egy esküvőn és amikor elkezdtem érezni a hatását már tisztán emlékeztem hogy miért nem szoktam inni. És most itt voltam, túlszedálva a Valium szedésének eredményeként.

Hajlamos voltam összefolytan beszélni és gyakran nem találtam meg a megfelelő szót amit kerestem. Ez különösen irritáló volt, mivel mindig is egy eléggé bő szókinccsel rendelkeztem. Volt azonban egy bizonyos megkönnyebbülés amit a szedálás adott és mivel már mentálisan annyira rossz állapotban voltam a megkönnyebbülés állapota jól jött. Az elmém viszont még messze nem működött megfelelően. Még mindig nem voltak valódi gondolataim – és szavakkal ki nem lehet fejezni hogy ez mennyire zavaró volt. A gondolataim elég racionálisak voltak, szerencsére, de csak saját magam körül és az állapotom körül forogtak. A kreatív természetű gondolatok egyszerűen csak elérhetetlenek voltak számomra. Még egy olyan egyszerű 'gondolat' is, hogy "ha ezek most valamit, később nem fogok akarni vacsorázni" lehetetlen volt.

Ez pusztító volt a számomra. Szakmai pályám nagyrésztében számítógépes programokat terveztem és programoztam és számítógépes rendszerek problémamegoldója voltam. Az ötletek kitalálása és alkalmazása problémák megoldására volt a fő formája az agyam működésének, és ezek a képességek most teljesen eltűntek. Zenész és festő is voltam emellett, és nem csak a fogalomalkotás képességem veszett el, hanem még esztétikai érzékem sem volt. Néztem a képeket a falamon és ugyanannyi érzelmi hatásuk volt rám mint amennyi egy közlekedési táblának lett volna. Ami még ennél is rosszabb, hogy amikor megpróbáltam játszani a gitáromon a hatás nemcsak semleges volt mint a festmények esetében; a zene hangjai úgy mentek az idegeimre mint az iskolatáblát karcoló ujjkörmök.

Már így is jelentős mennyiségű időt töltöttem el úgy, hogy képtelen voltam olvasni, rádiót hallgatni, vagy tv-t nézni. Eljutni az egyik pillanatról a következőre, aztán a következőre, aztán a következőre olyan érzés volt 'mintha az életem múltott

volna rajta'. Miután elkezdtem csökkenteni a Valiumot, észrevettem hogy képes lettem filmeket nézni a tv-ben. Még mindig nem tudtam megnézni a híreket vagy normális műsorokat – túl stimulálóak voltak, az audio és a vizuális látvány felingerelte az idegrendszeremet – de a filmek jók voltak. Próbáltam követni a cselekményfonalat ami adott valami elfoglaltságot a gyenge elmémnek egy vagy másfél óráig. Soha nem tudtam igazán belefeledkezni, nem tudtam igazán elfelejteni mennyire nyomorult voltam, de a filmek el tudták terelni a figyelmemet, és az hogy esténként filmeket néztem – még rossz filmeket is – adott valamit amire egész nap várni tudtam.

Az érzelmek amikre képes voltam a félelem és egy mindent átjáró teljes nyomorúság voltak, egyfajta örökké tartó agónai amit később 'benzo pokol' néven emlegettek. Az egyetlen dolog ami fenntartott az a tudat volt hogy egy protokollt követek ami segít abban hogy leszokjak a nyomorult gyógyszerekről amik miatt ebbe a borzalmas helyzetbe kerültem. Továbbra is kerestem az információkat az interneten arról hogy mi történt velem és találtam egy online tárházat amiben szinte minden megtalálható volt ami ismert a benzodiazepinekről, aminek a neve *benzo.org.uk* volt. Egy Ray Nimmo nevű angol férfi volt a gazdája.

1984-ben, miután allergiás reakciója volt egy antibiotikumra, Raynek azt mondta az orvosa hogy a hasi fájdalom amit érez izomgörcs. Az orvos Xanaxot írt fel izomlazítóként. Amikor a Xanax nem segített a problémán, Raynek Valiumot írtak fel, amit tizennégy évig szedett. Az orvosa azt mondta neki hogy szednie kell a gyógyszert. Ahogy Ray mondta egy interjúban a BBC-n 2002-ben: "szuicidálisan depressziós voltam, nagyon szorongtam, agorafóbiás, és letargiás voltam. Egyszerűen csak nem akartam kimenni a házból. Nem akartam válaszolni a telefonra vagy kinyitni az ajtót. Olyan voltam mint egy zombi."

Ray képtelen volt dolgozni, és "a paranoia és félelem világában" élt. Az orvosai azt mondták neki hogy mentális betegségben szenved és ő hitt nekik, mivel orvosként biztos jobban tudják. Már 1998 volt amikor egy másik orvos, egy sebész egy helyi kórházban, mondta el neki hogy a problémáit a diazepam okozza, miután megvizsgálta egy ultrahangos kezelés után. Egy másik orvos megerősítette ezt a nézetet és Valium okozta depressziót valamint Valium függőséget diagnosztizált nála. Ennek az orvosnak az iránymutatásával Ray fokozatosan csökkentette a gyógyszerek bevitelét a következő három hónapban. Az agorafóbia, szorongás és öngyilkos depresszió amitől tizennégy éven keresztül szenvedett megoldódott – még a hasi fájdalom is ami eredetileg a benzodiazepin felírását okozta. Ray újra önmagaként érezte magát.

Válaszul az igazságtalanságra hogy tizennégy évet tönkretettek az életéből, Ray Nimmo beperelte az orvost aki egész idő alatt szedte vele a gyógyszereket. 40.000 fontot ítélték meg neki 2002-ben később pedig a benzodiazepinek elleni küzdelem élharcosa lett belőle az Egyesült Királyságban. Megcsinálta a *benzo.org.uk* weboldalt, és elindított egy online közösséget ahol a benzodiazepinek áldozatai megtudták osztani egymással a történeteiket.

Elég rossz állapotban voltam amikor megtaláltam Ray oldalát és csatlakoztam az ott folyó beszélgetésekhez. Az önkéntes adminisztrátorok és moderátorok tanácsadása és részvéte óriási segítséget jelentett, különösen a kezdeti napokban amikor teljesen meg voltam zavarodva hogy mi történik velem. A többiek bajtársiassága, akik szintén diazepamot használtak a leszokásra, elengedhetetlennek bizonyult – csupán a tudat hogy nem vagyok egyedül a megpróbáltatásokban nagy

megnyugvást jelentett. Folyamatosan ámulatba ejtett az az emberség és részvét amit ezek az emberek egymás felé mutattak, valamint a végtelennek tűnő képességük a támogatás nyújtására, amit csak az érthetett meg eléggé ahhoz hogy átadja, aki már átélte a megvonás keménységét.

Nem tudom mi történt volna velem ha nem találtam volna meg Ray Nimmot és a weboldalát. Leborulok azelőtt a hatalmas segítség előtt amit a benzo.org.uk weboldalon az emberek adtak nekem és számtalan más embernek. A következő két és fél évben minden nap benéztem az oldalra és megosztottam másokkal az életem megmentésének folyamatát abból a helyzetből amibe a benzodiazepinek miatt kerültem.

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