

JACK HOBSON-DUPONT: A BENZO KÖNYV

7.FEJEZET

ALULSZABÁLYOZÁS

Miután átálltam Xanaxról Valiumra, elkezdtem csökkenteni a dózissomat 5 mg-al hetente. Napi 60 mg Valium volt a kezdő adagom, aztán lementem 55 mg-ra, aztán 50 mg-ra, aztán 45 mg-ra.... Egy kissé bizonytalan volt a járásom ezen a magas Valium dózison. Ennek a Xanax és a Valium felezési ideje közötti különbség volt az oka. A Xanaxnál a benzodiazepin teljes ereje csapott meg, és lényegében úgy kiütött hogy hogy egy jóformán kómás állapotban aludtam. Aztán a Xanax ereje hirtelen elmúlt miközben aludtam, aminek hatására egy eléggé energikus állapotban ébredtem és belevetettem magam a napi teendők elvégzésébe. Habár minden 10 milligramm Valiumnak ugyanolyan erős hatása volt rám mint egy milligramm Xanaxnak, a hatás nem múlt el olyan gyorsan, így az ébredésem után is éreztem ezt. A dózisosok közötti megvonás horrorjai után míg a Xanaxot szedtem, a Valium által okozott szedálás adott egy megkönnyebbülés érzést, jóllehet ez egy természetellenes kémiai megnyugvás volt legjobb esetben is.

És ez elég rövid életű volt. Ahogy a Valium napi adagja hétről hétre csökkent, a nyugtató hatás kezdett elmúlni. A *benzo.org.uk* oldalra tett napi látogatásaim voltak az egyetlen üdvösségem. Az adminisztrátorokat és moderátorokat különböző kérdésekkel zaklattam arról hogy mi történik velem, és olyan meglátásokat kaptam válaszul amiket csak olyan emberek tudnak akik keresztül mentek egy hasonló élményen. A közösségi érzés az oldal tagjai között mélységesen megnyugtató volt. Az elképesztő rombolás amit a benzodiazepinek tettek a legtöbbszörrel, egy olyan nyers állapotba süllyesztett minket ahol a felületesség vagy öszintétlenség luxusa elképzelhetetlen volt.

Részt vettem beszélgetésekben de az első hetekben főleg csak mások tapasztalatait hallgattam, miközben tanultam a BenzoNyelv furcsa kifejezéseit. Az Elvonási Tüneteket 'w/d'-nek nevezték, a dózis csökkentéseket 'vágásnak', és a vágások hatásait részletesen leírták – ami minden ember esetében különböző volt. Hasznos tanácsok és egyszerű jószívű támogatás keveredett egymással, amit olyan emberek osztottak meg egymással akiknek a pusztta létezés is rendkívül, és mélységesen nehéz volt. És voltak úgynevezett 'horror történetek is'. Talán egy katartikus tisztulásként vagy azért hogy tisztázzák az elképesztő és némileg borzalmas élményeket amiket az okozott hogy megpróbálták abbahagyni a benzodiazepineket, a *benzo.org.uk* sok tagja elmondta annak a történetét ami vele történt. Csak rendkívül szélsőséges esetben szólt ez gyógyszerivisszaélésről szóló függőségről. Jellemzőbb volt inkább hogy a történetük úgy kezdődött mint az enyém, egy jószándékú orvossal aki felírt egy gyógyszert hogy segítsen valakinek. Ennek az orvosi kedvességnek a valódi eredményeazonban, gyakran szélsőségesen tragikus lett. Ezek a 'horror történetek' rémisztőek voltak és mégis fontos volt, hogy megismerjem a benzodiazepin dependencia lehető legszélesebb valóságának érzését. A legszörnyűbb sorsot azok szenvedték el akik 'Cold Turkey' hagyták abba, ami benzo nyelven azt jelenti hogy hirtelen, csökkentés nélkül hagyták abba a szer szedését. Ez egy veszélyes vállalkozás. A benzodiazepin hirtelen megvonása a szervezettől okozhat olyan súlyos epilepsziás

rohamokat ami halálos is lehet. Azok akik túléltek, több hónapon át tartó – vagy akár éveken át tartó – káros hatásoktól szenvedtek. Úgy tűnt ez történt azokkal is akik túl gyorsan csökkentették az adagjukat, pár hét vagy nap alatt ellentétben a szükséges több hónappal vagy évvel, saját maguk vagy egy detox intézményben. Az tűnt ésszerű magyarázatnak a számomra hogy egy túl nagy dózis csökkentés borzasztó stresszt okozott a szervezetnek, ez a stressz traumát okozott, és a trauma súlyosbította a dependencia állapotát. Figyelembe vettem mások beszámolóit a benzo.org.uk oldalon és arra jutottam, hogy a legbölcsebb az lesz a számomra, hogy olyan lassan csökkentem a benzodiazepin dózissomat amennyire csak lehetséges.

Ez nem volt egy egyszerű döntés a számomra. Elborzadtam a gondolattól hogy valamiféle drog-függő voltam, és megalázó volt a tudat hogy benzodiazepin függő vagyok. Azt akartam hogy ez tűnjön el az életemből. Sokkal inkább jellemző lett volna a személyiségemre hogy bezárom magam egy szobába, elszenvetem a megvonás agóniáját, aztán feltámadok, megrázva de megszabadulva a függőségtől és készen állva arra hogy visszaszerezsem az életemet. És talán bármilyen más függőség esetében ez egy ésszerű megoldás lett volna. De ahogy hallgattam amit rengeteg más ember mond, rájöttem hogy a benzodiazepin függőség teljesen más mint bármilyen más drogfüggőség és nem lehet sikeresen kezelni olyan eszközökkel amivel a szokásos függőségeket lehet.

Hála Istennek az Internetért. Ha nem lettem volna képes meghallgatni mások tapasztalatait és véleményeit, soha nem jöttem volna rá mi a bajom, és nem találtam volna meg azt a módszert amivel kezelni lehet. Ha nem tudtam volna hogy minden bajomnak a Xanax dependencia az okozója, valószínűleg egy mentális kórházban kötöttem volna ki. Még több gyógyszert kaptam volna amelyek talán örökre elfedték volna hogy a benzodiazepin volt a probléma. Ki tudja mi történt volna velem? És ki tudja hány emberrel történt ez, és történik most is, akik nem tudják milyen szerepük van a nyugtatóknak az életükben?

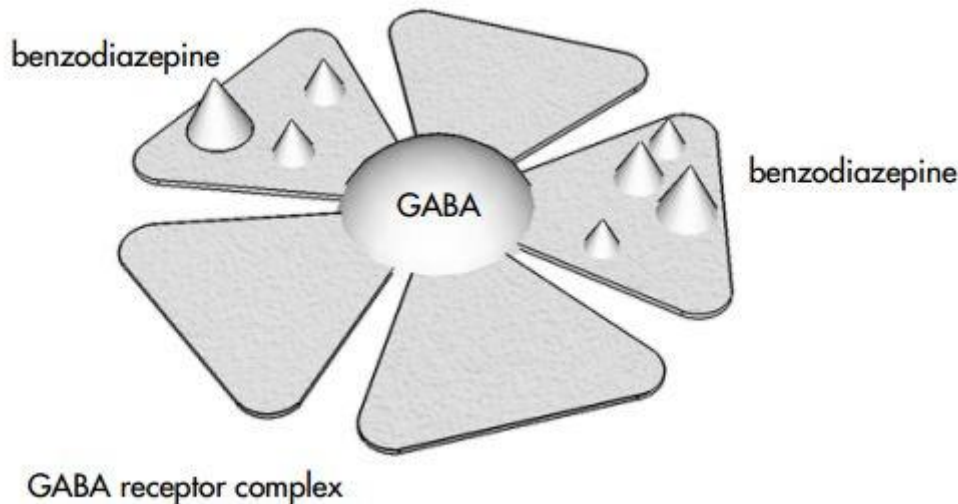
Miután olvastam mások tapasztalait a benzodiazepinekkal, elhatároztam hogy a céloim nem az hogy *gyorsan* abba hagyjam hanem az hogy *biztonságosan*. És számomra ez azt jelentette hogy lassan és óvatosan csökkentem a dózist. A kivételt ez alól azok az emberek képezik akik számára a gyógyszernek toxikus hatása van. Ilyen esetben egy kényes egyensúlyt kell találni hogy olyan gyorsan ürüljön ki a gyógyszer a szervezetből amilyen gyorsan csak lehetséges, anélkül hogy ez megbénító elvonási tüneteket okozna. Azonban úgy tűnt hogy a Xanaxot és a Valiumot is tolerálom, így egy lassú csökkentés tűnt a megfelelő választásnak.

Ezzel nem azt akarom mondani hogy az, hogy egy számomra ilyen rossz és destruktív szert szedtem bármennyire is vonzó lenne, most hogy már tudom mennyire káros lehet. Elkészítettem egy dózis csökkentési ütemtervet hogy könnyebben tudjam követni a protokollt. Láttam az ütemtervből hogy évekig kell majd Valiumot szednem az elkövetkezendő időben. Ez megsemmisítően elbátortalanító volt a számomra. De nem tudtam mást kitalálni a probléma kezelésére. Ha gyorsabban csökkentettem volna, azt kockáztatom hogy megbénító elvonási tüneteim lesznek meghatározhatatlan ideig, jóval az utolsó adag Valium után.

Bárki számára aki függőségek kezelésében dolgozik az utolsó állítás abszurd lenne. Hogy tudna valami hatást kifejteni valakire ha az már nincs a szervezetében? Már maga az elgondolás is illogikus. A fogalom értelme szerint, az 'intoxikáció' egy

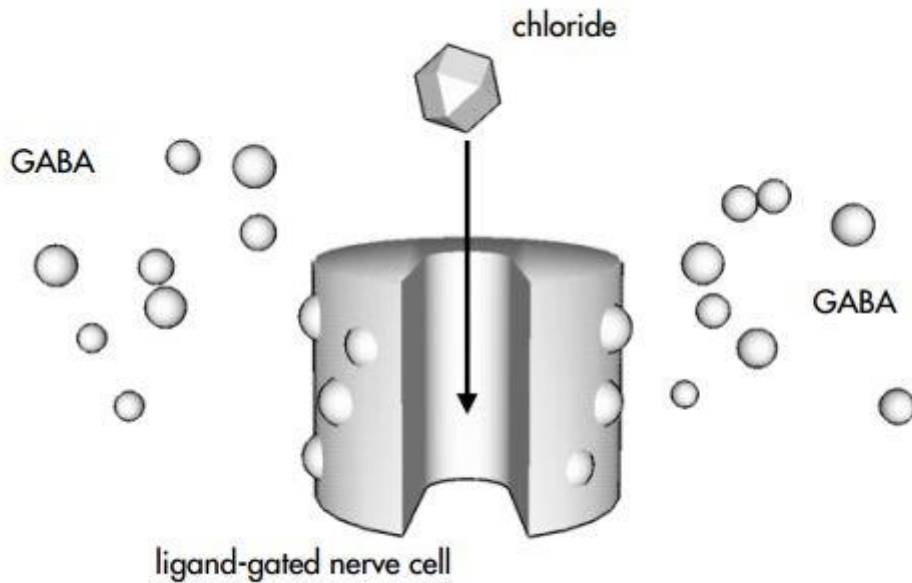
olyan szer jelenlétének az eredménye ami toxikus a szervezet számára. A toxikus szer eltávolítása esetén az intoxikációnak biztosan meg kell szűnnie. Bármi ami ezután marad az mind pszichológiai hatás, úgy mint a szer utáni vágy.

Ez talán igaz minden más hozzászokást okozó anyagra – alkoholtól kokainig heroinig nikotinig – de nem igaz a benzodiazepinek esetében. Miért? A válaszhoz meg kell érteni hogyan működnek a benzodiazepinek.



1.Ábra: A GABA kapcsolódása az idegsejthez beengedi a kloridiont

Az egész testet idegsejtek hálózák be amelyeknek idegsejti receptor helyeik vannak, amelyek tevékenysége módosítja a stimulációra adott választ. A receptor, egyebek mellett, speciális sejtekből áll amelyek feladata hogy magához vonzza a szervezet által előállított gátló neurotranszmittert a Gamma Amino Vajsav-at, vagy GABA-t. A GABA kapcsolódik az idegi receptorok részeihez, aminek hatására az idegi receptor kinyílik, és beenged egy kloridiont (és egy kálium iont kienged). Amikor ez megtörténik, a membrán elektromos potenciálja megnövekedik, ami aztán ellensúlyoz minden idegi stimulációt a receptoron. Ez az a folyamat ami lenyugtatja az idegeket. A benzodiazepin egy másik helyhez kapcsolódik az idegi receptoron mint ahova a GABA kapcsolódik, de az ottani jelenléte erősíti a kapcsolatot amit a GABA létrehoz, és megnöveli a GABA erejét a stimulációk gátlására.



2.Ábra: Benzodiazepinek kapcsolódnak egy GABA receptor alpha alegységeihez

Professzor C. Heather Ashton azt fedezte fel alapos kutatásaiban, hogy, bizonyos embereknél, a benzodiazepineknek való kitettség után, az idegi receptorok képessége a GABA vonzására lecsökken. Így tehát még azután is hogy a szervezetben nincs már benzodiazepin ami közvetlenül befolyásolni tudná a receptorokat, azok még mindig nem képesek elég GABA-t magukhoz vonzani ahhoz hogy eléggé meggátolják az elektromos izgalmi állapotot. Ennek a jelenségnek a neve a GABA- α receptor helyek 'alulszabályozása.'

Dr. Lance P. Longo és Dr. Brian Johnson a Családorvosok Amerikai Akadémiájáról, azt írta a *Benzodiazepinek – Mellékhatások, Visszaélés Kockázat és Alternatívák* című tanulmányban, hogy:

A benzodiazepinek hosszútávú magasdózisú használatával... létrejön egy nyilvánvaló csökkenés a GABA- α receptorok hatékonyságában, feltehetőleg a tolerancia mechanizmusa miatt. Amikor a magas dózisban szedett benzodiazepineket... hirtelen hagyják abba, ez az alulszabályozott gátló információátadási állapot a felszínre kerül, ami olyan jellegzetes elvonási tünetekhez vezet mint a szorongás, álmatlanság, autonóm hiperaktivitás és, esetleg, rángógörcsrohamok.

Professzor Ashton azt állapította meg hogy még akkor is ha a benzodiazepineket nem hirtelen hagyják abba ahogy fent le van írva, még akkor is megvan a lehetősége annak hogy alulszabályozzák az idegi receptorok tevékenységét az izgalmi állapotok gátlására. Miközben ez egy egyszerű, nem bonyolult nehézség, a GABA funkciója az egész szervezetben annyira széleskörű, annyira alapvető a szervezet rendszereinek

sokféle tevékenységéhez, hogy amikor károsul az számos lehetséges probléma megjelenésére ad lehetőséget. Ezek a problémák egy későbbi fejezetben lesznek részletesebben megvizsgálva, de példaként, több GABA-t használó idegi receptor van a bélben mint az agyban; így tehát a benzodiazepin csökkentés vagy abbahagyás egyik lehetséges hatása hogy súlyos nehézségek következnek be az emésztésben vagy az étel kiürítésében. Első látásra úgy tűnhet hogy ennek semmi köze nem lehet a nyugtató használathoz, de a szervezet számára, aminek olyan sok funkcióhoz van szüksége a GABA-ra, ez mégis egy olyan jelenség ami származhat a benzodiazepinekhez kialakult toleranciából vagy abbahagyásból.

Más intoxikáló anyagoknak hasonló hatásuk van a szervezet ligandum-kapas idegsejtjeire, azaz a GABA hatásainak felerősítése, és néhány, úgymint a barbiturátok, nemcsak befolyásolják a GABA-t, de el is foglalják annak a helyét amiel azt okozzák hogy az idegsejt kloridot engedjen be. Azonban ezek nem kötnek olyan szilárdan, és ami még fontosabb, a jelenlétük nem befolyásolja a GABA vonzás képességét. **Az idegi receptorok alulszabályozottsága az, ami megkülönbözteti a benzodiazepin dependenciát bármilyen más anyagtól való dependenciától.** Ez a magyarázat arra hogy az ilyen gyógyszerek abbahagyása miért lehet borzalmasan nehéz bizonyos emberek számára, és néhány esetben az elvonási tünetek miért tarthatnak napokig, hetekig, hónapokig, *vagy akár évekig*, az utolsó adag benzodiazepin bevétele után. A benzodiazepin abbahagyás ezen jellegének nem ismerete vezeti az orvosi szakembereket – és még a függőség specialistákat is, akiknek jobban kéne tudniuk – arra hogy félreértsék a benzodiazepin felhasználók helyzetét. *Egyedül a benzodiazepin kitétség utáni alulszabályozott idegi receptorok az okai az összes rendkívüli nehézségnek és gyakran bizarr abbahagyási tünetnek amit tapasztalnak.*

Azok akik ezt a könyvet olvassák és a benzodiazepin dependencia agóniájában vannak jobban teszik ha tudatosítják magukban a gondolatot; az egyetlen probléma ami van veled az az, hogy a benzodiazepin beavatkozott a szervezeted egyik alapvető funkciójába, az idegi receptorok GABA vonzásába. Ennek az állapotnak az eredményei elképesztő elvonási jelenségeket mutathatnak, mindent kezdve az álmatlanságtól a szorongásig, ami érhetőnek tűnik, fog problémákhoz, légzési nehézséghez, melléküreges problémáikhoz, rángó izmokhoz... a lista látszólag végtelen és olyan jelenségeket tartalmaz amelyeknek első látásra semmi közük nincs az idegrendszerhez. Szubjektív szemszögből nézve ezek a *jelenségek* betegségnek tűnnek. Az emberek elég természetesen hiszik el hogy *betegek* és *gyógyulásra* van szükségük. De a 'betegség' rendes körülmények között valami kórra vagy szövetkárosodásra utal. Ami akkor történik amikor valakinek a sok milliárd idegsejtje alulszabályozott a benzodiazepin miatt az nemis kór és nem is szövet károsodás, hanem inkább egy mechanikai működési zavar. Ezáltal a felépülés jobban hasonlít a 'kijavításra' mint a 'gyógyulásra'. Tisztában lenni a baj valódi természetével, segít tisztán látni az eléggé ijesztő felépülési folyamatot.

Miután a túlszedált periódus elmúlt, elkezdtem igazán érezni a csökkenő mennyiségű benzodiazepin jelenlétének hatását a szervezetemben – mondhatni elkezdtem érezni az idegek hatását amelyeknek nem volt elég GABA-juk ahhoz hogy megfelelően közvetítsék a stimulációt. Az első hatás az álmatlanság volt, és szörnyű volt. Nem tudtam többet aludni három óránál és ezzel a lerongyolódott érzéssel éltem

át minden napot ami a kevés alvásból származik. A legkínzóbb rész az volt, hogy egész nap olyan fáradt voltam hogy úgy éreztem hogyha a párnára teszem a fejemet azonnal elaludnék. Azonban amikor a fejem tényleg a párnára került, hirtelen azonnal éber lettem. Az idegrendszerem megnövekedett tevékenysége miatt, amikor fekvtem az ágyban és felhúztam a takarót a nyakamig hogy ne fázzak, a szatén paplan hangja amint a ny kamhoz dörzsölődik olyan hangosnak tűnt hogy nem tudtam figyelmen kívül hagyni. Inkább lehúztam a fülemtől hogy ne halljam a zaját, de akkor meg a nyakam vagy a vállaim kezdtek el fájni. Órjító volt. A környék minden zaja behatolt a faházamba, még úgy is hogy az ajtók és ablakok csukva voltak. Éreztem ahogy a kezeim susognak a takarón és tudtam mi ez az érzés. A kisebb viszketéseket is meg kellett vakarnom. Majdnem lehetetlennek tűnt hogy elaludjak; és mégis, ha a frusztrációtól végre felkeltem az ágyból, a pillanatban ahogy újra függőleges voltam kimerültnak éreztem magam, készen a lefekvésre és az alvásra. Hogy ellensúlyozzam a kínszenvedést amit akkor éreztem amikor lefeküdtem aludni és rájöttem hogy ez nem fog sikerülni, azt mondtam magamnak, hogy "Jól van, lehet hogy nem alszok, de legalább pihenek. Pihen a testem, pihennek a szemeim." Ez segített, de sajnos az elmém ami már eléggé tönkre volt menve, soha nem pihent.

Az elalvási nehézségek közel három évig tartottak. Egy ponton még rosszabbodott is, amit soha nem gondoltam volna hogy lehetséges. Abban az időben ki kellett találnom egy módszert arra hogy elaludjak. Hajnali kettőkor vagy háromkor kinyitottam egy könyvet és elkezdtem olvasni. A lényeg az volt hogy a könyvben semmi ne legyen ami csak egy kicsit is érdekelne, így tehát régi könyveket vettem egy helyi könyvesboltból olyan témakörben ami egyáltalán nem érdekel, úgymint a könyvelési módszerek a tengerentúli bányai műveletekben az 1950-es években. A nehezebb úton tanultam meg hogy nem olvashatok olyan könyveket amik érdekelnének mert különben túl sok inger érne és egész éjszaka fent lennék és olvasnék, annak ellenére hogy az agyam nem igazán tudná megérteni a mondatokat. A faházam padlóján térdelve olvastam. Egyik óra telt el a másik után miközben olvastam az unalmas oldalakat, percről percre kezdtem jobban fájni, a térdeim és az ízületeim megmerevedtek és fájtak a padlón való térdeléstől. Amikor már végre teljesen kényelmetlenül éreztem magam, levetköztem, és lefeküdtem az ágyamba a takaró alá. A paplanok hirtelen melege és az ágy puhasága annyira kellemes volt a padlón való térdeléshez képest, hogy ez eléggé lenyugtató ahhoz hogy elaludjak. A két állapot közötti kényelembeli különbség kiváltotta az alvás reakciót – de amikor nem, akkor viszont ki kellett magam szedni az ágyból és visszamenni a padlóra hogy megismételjem a folyamat olvasási fázisát.

Amit aludtam az alig volt frissítő. Álmodok helyett, amit alvás közben tapasztaltam azok sokkal inkább 'zavaró képek' voltak, furcsa emberek és rossz szituációk összefüggéstelenül, hibásan megformált vizuális ábrázolásai, teljesen összekuszálódva, minenféle hang és zaj zenei aláfestésével, mintha egy szobában lennék egy fél tucat rádióval, ahol mindegyik különböző állomást játszott volna. Amikor három vagy négy óra ilyen alvás után felriadtam, nem volt olyan érzésem mintha lett volna egy kis szünetem a saját tudatállapotomból, amit a normális alvás gyakran megad; egész idő alatt éjszaka, soha nem voltam tudatomon kívül.

A Xanax egyik hatása – és minden más benzodiazepiné különböző mértékig – hogy tönkreteszi az alvás IV fázisát, a 'Delta Hullám Alvást' vagy 'Lassú Hullám

Alvást'. Az alvási ciklus ezen létfontosságú részének a zavara összefüggésben áll az összes fáradtság szindrómával és az jellemző rá hogy az ember nem érzi magát frissnek amikor felébred.

Az *Alváshoz Köthető Zavarok Alapvető Farmakológiája* című tanulmány szerint, ami a *Légzés Gondozó Orvosok Folyóiratának* 2000 okt/nov számában jelent meg, Thomas M. Kilkenney, DO, és Steve Grenard, RRT, azt írja:

A benzodiazepinek hatással lehetnek az alvás szakaszára azáltal hogy növelik a II. fázisú nem-REM alvást és elnyomják a K komplexeket és a III. Fázisú vagy IV. Fázisú alvást. A REM alvás látens állapota általában növekedik, azonban gyakran a REM periódusok frekvenciájában körforognak. Alprazolamot szedő betegek elektroencefalogrammja gyakran fog több, sűrűbb, és hosszabb alvási orsókat mutatni. Az alvás alatti mozgások szintén lecsökkennek. A gyógyszer krónikus használata jelentősen csökkentheti az REM alvás mennyiségét, és egy benzodiazepin hirtelen abbahagyása REM visszacsapást fog eredményezni, ami az összes REM alvás mennyiségének növekedését fogja előidézni.

Az én esetemben "az összes REM alvás mennyiségének növekedése" lidérces álmokat eredményezett miközben aludtam. Összesen kilenc évig szedtem Xanaxot, így a IV. Fázisú alvásom majdnem egy évtizeden nem működött megfelelően. Ennek eredményeképpen jelentős mennyiségű anyag volt a tudatalattimban amelyet soha nem tudtak feldolgozni az álmaim és így integrálni a tudatomba. Szemmel láthatólag mérhetetlenül sok ilyen mentális dolog volt amit az álmoknak el kellett rendezni és át kellett alakítani érvényes szimbolikává, így az összes egy végtelen hosszú képek és álmjelenségek áradataként jött elő.

A hatás eléggé borzalmas volt. Vágytam az alvásra, és mégis az alvás nem csak pusztán zaklatott és nem frissítő volt, hanem még az álmoképek éjszakai horrorjai is jellemezték. Ez körülbelül két évig tartott; aztán, az egyik este, a zavaró képek áradatai események sorozatává álltak össze, nem pedig több esemény részletei voltak. Egy pár estével később ez újra megtörtént, aztán megint, és egy hét múlva megint szabályos álmaim voltak, olyan cselekményszállal amik követték az álmok által alkalmazott furcsa párhuzamos logikát. Akkor tudtam, hogy a 'zavaró képek' megpróbáltatásai véget értek amikor egy olyan álmom volt ami az aznapi eseményeket tükrözte vissza; az agyam helyreállította a képességet hogy úgy dolgozza fel az eseményeket és jelenségeket ahogy azok az éber életemben történtek. De ez csak sokkal később történt meg.

Amennyire csak tudtam próbáltam elkerülni az érzékekre ható stimulációt és továbbra sem mozdultam ki otthonról, ami azóta tartott hogy tolerancia megvonásba kerültem a Xanaxtól. Bármilyen stimuláció túl sok stimulációt jelentett. Egy majdnem állandó szorongásos állapotban voltam, ami először egy izgulékony jelenségként jött elő a gyomromban, aztán tovább fejlődött egy jeges szorítássá ami a szívemet markolta. Az adrenalin majdnem folyamatosan hullámzott keresztül a testemen. Mivel ez volt a 'normális' állapotom, végül kifejlesztettem házi készítésű Kognitív Viselkedés Terápiás képességeket hogy ezt valahogy figyelmen kívül tudjam hagyni. Azt mondtam magamnak, hogy " félelmet és szorongást érzek, de semmi nincs a közvetlen környezetemben ami bajt okozhat nekem, így ezek az érzések nem valódiak. Nem

igazi érzések. Annak az eredményei ami az idegrendszeremmel történik, ez minden. Kémiai érzések, nem valódiak." Az állandó szorongás és adrenalin ellenére képes voltam funkcionálni.

Ebben az állapotban csak akkor kerültem kapcsolatba emberekkel ha az elkerülhetetlen volt. Kéthetente elmentem az orvosomhoz a Valium receptért. Megkérdezte hogy vagyok és én meg próbáltam elmondani min megyek keresztül, de nem tűnt úgy hogy megérti. Tényleg nem értette. Senki sem. Nem is értené meg senki aki nem ment keresztül rajta. Viszonylag normálisan néztem ki. Senki nem tudta megmondani mennyire pokoli volt minden egyes nap minden egyes perce. Jobban boldogultam volna az emberekkel ha egy véráztatta kötést viseltem volna a fejemen, amiből mindenki tudta volna hogy agykárosodást szenvedtem. Szerencsére ez csak átmeneti volt nem pedig maradandó, de a kémiai agykárosodás egy formája volt. A letargia és fáradtság olyan nagy volt, hogy soha nem éreztem ideges energiát egyáltalán. Soha nem ugráltak a lábaim, vagy nem csináltam olyan dolgokat amit normális emberek csinálnak hogy kifejezzék testi energiájukat. Amikor egy székből ültem vagy a matracon, úgy ültem ott mintha oda öntöttek volna, mozdulatlanul. Amikor aludtam a jobb oldalamon aludtam, és nem mozdultam amíg fel nem ébredtem néhány órával később, ugyanabban a pozícióban. Nem volt forgolódás vagy hánykolódás, vagy bármilyen más mozgás miközben aludtam. Megfigyeltem hogy miközben mentem a kezeim mereven a testem mellett lógtak. Az izmok a testemben felvettek egy merev formát, ritmus és keringés nélkül, csak egy nagy hústömeg volt.

Egy hónappal a csökkentés elkezdése után, egy kliens jött ki hozzám. Próbált hívni de mivel a telefonomon kikapcsoltam a csengést, soha nem tudott elérni. Kijött hozzám kocsival mivel a problémája súlyos volt: a számítógépes rendszere összeomlott és úgy nézett ki hogy elvesztette minden üzleti adatát. Nagyon nagy szüksége volt a segítségemre.

Visszamentem vele az irodájába a saját kocsimmal. A vezetés már önmagában is egy kihívás volt. A kocsim egy kétüléses Mustang volt egy erős motorral. Ha túl erősen léptem a gázpedálra a motor elkezdett bögni és a hátsó kerekek nyikorogtak az úttesten. Mindig is szerettem a gyors autókat de egy ilyen autónak a vezetéséhez egy teljesen jól működő idegrendszerre van szükség. A szorongással és a pocsék állapotom miatt amiben voltam a kocsim erőteljes mozgása a már így is állandó adrenalin áramlást a testemben még jobban fokozta.

Amikor elértem a kliensem irodájába, ő odakisért a számítógéphez és, szerencsére, magamra hagyott hogy dolgozzak. Rénéztem a képernyőjére és láttam hogy a legfontosabb fájljai hiányoztak. "Na Jól van", mondtam magamnak, "Tudom tudom hogy ezt hogyan kell megcsinálni. Csak emlékezni kell arra hogy mit kell csinálni." Pillanatokkal később a gondolatok úszkáltak a fejemben. "Várjunk csak egy kicsit, mit is csinálok itt én ? Jah, igen. Helyre kell állítanom a törölt adatokat. Összefüggéstelen gondolatokkal haladva előre összaraktam a műveleteket amiket alkalmaznom kellett. Néha teljesen elvesztettem a fonalat és elfelejtettem mit csinálok és még azt is hogy miért itt voltam és nem otthon a faházamba.

Tudtam hogy a fájlok visszaszerzésének folyamatában egy rossz lépés is azt eredményezheti hogy azok végleg elvesznek, és tisztában voltam hogy ezek az adatok mennyire értékesek a kliensemnek. Megpróbálni egy ilyen dolgot úgy hogy az agyam ennyire rossz állapotban van eléggé ijesztő volt, de tudtam hogy el kell intéznem és

felelősséggel tartozom a kliensem felé hogy megcsináljam. Végül rájöttem hogyha leírom a lépéseket amiket követnem kell és aztán kipipálom őket amikor kész vagyok velük, akkor nem kell aggódnom a kisebb mentális kiesések miatt.

Amikor mindennel végeztem és az adatok biztonságban voltak, távoztam – anélkül hogy a kliens bármikor is megtudta volna hogy a feladat mennyire majdnem teljesíthetetlen volt a számomra. Más emberi kapcsolatokat, amelyekhez nem kellett ilyen magas szinten teljesítenem, egyfajta autopilota üzemmódban folytattam le. A saját normál viselkedésemet utánoztam, és ugyanúgy beszéltem vagy válaszoltam mint ahogy a múltban tettem volna egy hasonló helyzetben. A valós tudatállapotom olyan volt mintha kívülről figyelném magamat. Később azt gondoltam, "Wow, ez elég bizarr volt." És az embereknek fogalmuk sem volt milyen volt a valós állapotom miközben társalogtam velük.

Az első munkám azóta hogy a Xanax tönkretett, rávilágít arra a fura tényre hogy a benzodiazepin megvonás okozta megpróbáltatások alatt folyamatosan képes voltam racionálisan gondolkozni. Az kétségtelen hogy időközönként mentálisan súlyosan zavarodott valamint intellektuálisan gyenge voltam. Habár előzőleg jártas voltam az elvont gondolkodásban, az ilyen képességek most meghaladták a képességeimet, ugyanúgy mint bármi más amihez szükséges volt az érzékelés, ábrándozás, elmélkedés, kíváncsiság, érdeklődés – a gondolkodás összes dimenziója. Egyedül az egyszerű, racionális gondolkodásra voltam képes. Miközben minden kétséget kizáróan egy gyötrelmes állapotban voltam, soha nem voltam zűrzavaros vagy nem voltak illúzióim. Soha nem láttam szörnyeket az árnyékban vagy nem hittem azt hogy én vagyok Napoleon. Azonban megvolt az az eléggé paranoid képzetem hogy a gyógyszercégek óriási összeesküvésének vagyok az áldozata – ez a gondolat viszont máig fennmaradt.

Később, amikor már képes voltam ezt a különös jelenséget elemezni, rájöttem hogy a saját magam szintjén mint pusztán egyén nem nagyon változtam, mivel az a bizonyos egyén ami vagyok mindig is teljesen tisztában volt azzal hogy a túlélésem forog kockán. A racionális gondolkodás, a képesség hogy ki tudom találni hogy "ha ezt teszem ez fog történni", az emberi megfelelője az állati ösztönöknek. Az a részem ami leginkább aggódott a túlélésért annak a pusztításnak a tükrében ami történt velem, kitartóan hitt abban a képességben hogy megtudja oldani azokat a problémákat amelyek köztem és a létezésem folytatása között álltak.

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