

PSYCHÓZA Z CHEMSEXU

Souběžně s tím, jak chemsex v gay komunitě začíná být stále běžnější, častěji slyšíme příběhy o „chemsexové psychóze“.
Mohli jsme to vidět u jiných lidí, nebo jsme to zažili sami.
Je to něco děsivého, nepochopitelného, nezvladatelného....

Musíme o tom mluvit, abychom to lépe pochopili,
demystifikovali a mohli jeden druhému pomoci, když se to stane.
Vytvořil jsem tento dokument, protože jsem to sám zažil, a vím, jak
moc je to děsivé a zároveň naprosto běžné. Děkuji všem přátelům a
kolegům, se kterými jsem text konzultoval a kteří mi pomohli lépe
porozumět věci....děkuji vám všem.

David Stuart

Tato příručka má 5 částí:

1. co je to chemsexová psychóza a jaké jsou její nejběžnější symptomy
2. co ji způsobuje
3. jak můžeme pomoci sami sobě
4. jak můžeme pomoci přátelům a milencům
5. shrnutí

PSYCHÓZA Z CHEMSEXU



Autoři:

David Stuart (www.davidstuart.org)

Přeložila: Xenie Uholyeva

Korektury: Tomáš Rieger

www.chemsex.cz



Projekt byl realizován za finanční podpory
Úřadu vlády České republiky a Rady vlády
pro koordinaci protidrogové politiky.

Pro Českou společnost AIDS pomoc, z.s. vydalo v roce
2020 Vydavatelství Centrum pro komunitní práci.

ISBN: 978-80-87809-84-6

SEKCE 1

ÚVOD / SYMPTOMY

Tento dokument je určen pro komunitu. Je to průvodce, který se snaží vysvětlit, co je chemsexová psychóza a jaké jsou její symptomy; co se děje s naším mozkem a tělem, když se to děje; zahrnuje také tipy jak můžeme pomoci sami sobě a jiným, když to zažíváme, nebo vidíme u někoho jiného.

„Toxická psychóza“ může být děsivý pojem, protože někteří lidé si myslí, že to je stálý stav, potvrzení, že s námi je něco opravdu špatně, nebo že to je předzvěst psychického onemocnění. Stigmatizuje to a přináší hodně nepochopení.

Ve skutečnosti je docela běžná, když si dáváte pervitin nebo mefedron a vynecháte nějaký ten spánek. Většinou jde o dočasný stav, který se začne zlepšovat po spánku a zastavení užívání návykových látek (i když někdy může trvat i týden, než to pomine). Někdy v závislosti na celkovém psychickém stavu (před intoxikací) nebo na tom, jak často příznaky zažíváte, se z ní hmůže stát dlouhodobější a složitější problém.

Většinou ale jde o běžný symptom, který mnozí z nás někdy zažili nebo ho u někoho viděli, a je to symptom, který přejde. Bývá to však děsivé jak pro ty, kdo toxickou psychózu sami zažili, tak pro ty, kteří symptomy viděli u někoho jiného.

Běžné symptomy toxické psychózy, spojené specificky s chemsexem, by mohly vypadat nějak takto:

- mám pocit, že někdo poslouchá za dveřmi,
- mám pocit, jako když telefon/počítač/jiná elektronika jsou napíchnuté nebo hacknuté,
- dávám pozor na možné skryté kamery,
- mám pocit, že jsem uprostřed spiknutí, zosnovaného gangem, kultem nebo lidmi, se kterými jsem se před chvílí dobře bavil,
- mám pocit, jako když mě někdo úmyslně nakazil HIV/HCV (nebo něčím jiným),
- jsem přesvědčen, že mě někdo zdrogoval bez mého souhlasu,
- mám pocit, že se mě lidé snaží přesvědčit, že jsem šílený a představuji si věci,
- slyším šepot nebo hlasy (podívejte se do zvláštní sekce o hlasech na straně 7),

- vnímám pohyblivé vize na periférii zrakového pole,
- mám pocit, že mám hmyz pod kůží,
- přehnaně pozoruji svoje tělo (bolesti kloubů, podivně zbarvená kůže, něco v moči nebo výkalech),
- věřím, že můžu slyšet elektřinu ve zdech nebo rádiové signály,
- přehnaně pozoruji hmyz nebo mám pocit, že vidím bakterie v různých zákoutích, pokrývkách, tkaninách,
- všímám si neuvěřitelných shod okolností, které by nikomu jinému nepřišly důležité,
- mám pocit, že mě každý soudí kvůli tomu, že jsem pod vlivem/mám sex s muži/masturbuji/mám HIV/jsem zženštilý/nejsem sexy/nikam nezapadám/mám specifické fantazie nebo fetiše/dívám se na porno (nebo určité specifické porno),
- mám pocit, že se děje něco naléhavého nebo nebezpečného, cítím se ohrožen,
- mám pocit, že mě někdo sleduje, ať už elektronicky nebo v reálném životě,
- až obsedantně se snažím získat důkazy pro cokoliv z výše uvedeného.

Samozřejmě, že v některých případech mohou být tyto věci skutečné. Ale také to jsou velmi časté vedlejší účinky drog, zvláště v kombinaci s nedostatkem spánku. Většina lidí, majících zkušenost s chemsexem, tohle zná, ať už z vlastní zkušenosti, nebo z vyprávění přátel. Pro někoho to začíná s nástupem účinku drogy, pro jiné několik hodin poté, pro další to začíná po jednom, dvou nebo třech dnech na chemsex party. Někdo se zbaví symptomů, jakmile se vyspí a zastaví užívání, někomu to trvá několik dní, nebo i týdnů. Pro někoho v této situaci je horší být sám, pro někoho je horší být mezi lidmi. Někdy jsme přesvědčení na 100%, že symptomy jsou skutečné. Někdy nejsme na přesvědčení, ale zabýváme se hledáním důkazů, snažíme se ta podezření prokázat. Prakticky vždy se objevuje obsedantní myšlenkový proces, spojený se symptomy psychózy, většinou s vysokou mírou úzkosti a vnímaným nebezpečím pronásledování a konspirace. Toxická psychóza bývá nejčastěji spojená s pervitinem a katinony (mefedron, 3-MMC, 4-MMC, MDPV, 3-MEC a další). Pravděpodobnost výskytu je vyšší, když je člověk v prostředí, které vnímá jako hodnotící, nebo se tam necítí bezpečně, když má nějaké preexistující dispozice, které zvyšují jeho zranitelnost. Ohrožení jsou ale i lidé, kteří cítí stud nebo pocity viny, spojené se sexem, užíváním návykových látek, sociálním prostředím nebo osamělostí. Pravděpodobnější to je v případech, kdy člověk zmeškal nějaký ten noční spánek, nebo když byla droga aplikována injekčně (na rozdíl od šňupání, polykání, rektální aplikace, kouření). Toxická psychóza ale nakonec hrozí úplně každému, kdo užívá chemku. Může být velmi obtížné ji zvládat, když se to děje přímo nám, ale i když vidíme příznaky psychózy u jiných lidí.

Náš mozek je komplexní orgán, který zpracovává a interpretuje obrovské množství informací, podnětů, pojmů. Když zažíváme situace nebo příběhy, ve kterých si připadáme ohroženi, zahanbováni, hodnoceni, odmítáni... Často si vyvíjíme až nadmyslové schopnosti, které mají za úkol chránit nás před takovými zážitky. Stáváme se velmi úspěšnými a dobře vycvičenými v sebeobraně proti zahanbení nebo zranění. Mnozí z nás používají fantazii (i podvědomě) k tomu, abychom anticipovali špatné věci v dostatečném předstihu, mohli se ochránit před studem, odmítnutím nebo i něčím horším. Stáváme se velmi zdatnými v tom, jak si v hlavě během mžiku přehrát stovky možných scénářů. Většinou jde o situace, které se můžou vyvinout zle a postavit nás do zranitelné pozice. Díky tomu jsme připraveni a v pohotovosti. V průběhu let se z toho stává



zvyk, sebeobranný mechanismus. Rozvíjíme ostražitost a spoustu velmi citlivých smyslů, které nás udržují v bezpečí. A když jsou tyto smysly a představivost hyperstimulované díky chemi a zároveň velmi unavené kvůli nedostatku spánku, všechno se začíná vyvíjet tak nějak špatně.

Opravdu špatně.

Protože náš mozek je geniální a kreativní, je schopen geniálních a kreativních dezinterpretací. Ve stavu, kdy všechno prožíváme velmi intenzivně a jsme vyčerpaní, snaží se náš chytrý mozek chránit a zpřítomňuje při tom naše obavy. Dokážeme sami sebe přesvědčit o velmi podivných věcech. Někdy může jít přímo o halucinace (vidíme, slyšíme, vnímáme čichem neexistující věci). Někdy to je méně zřejmé, než opravdové halucinace: umíme pozměnit skutečné zvuky a zrakové dojmy na něco zcela jiného. Můžeme přiřadit podivné významy i těm nejjednodušším věcem. Čím více na to myslíme, tím jsme obsedantnější, tím spíše dokážeme potvrdit tyto dezinterpretace. Brzy cokoliv, co vidíme nebo slyšíme, se může stát „důkazem“, že máme pravdu. Je to velmi přesvědčivé.

A opravdu strašidelné.

Musíme si ale uvědomit, že náš mozek se nás jen snaží chránit. Náš chytrý mozek, vyčerpaný a hyperstimulovaný, se snaží najít smysl v tom, co se děje, a udržet nás v bezpečí.

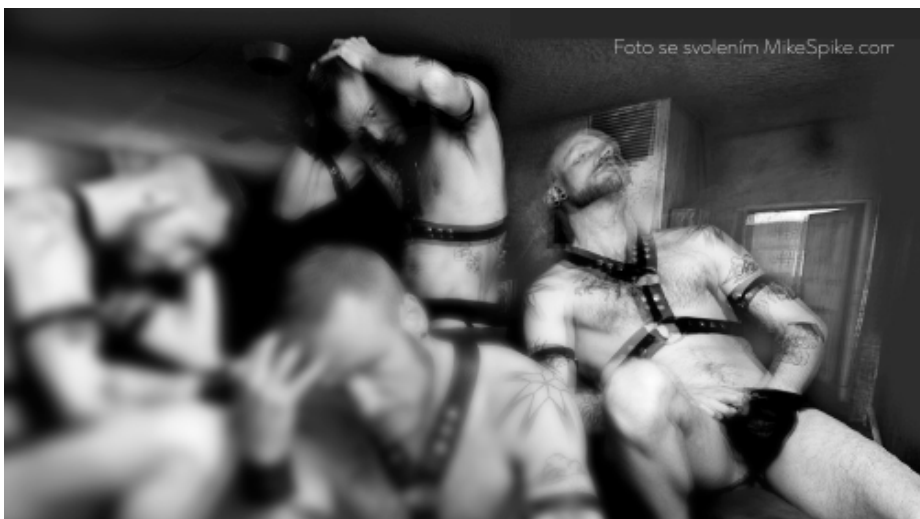
A bere to za špatný konec pozoruhodným způsobem.



SEKCE 2

MŮJ PŘÍBĚH

Chems zvyšují hladinu dopaminu a jiných chemických látek v našem mozku, a právě díky tomu se po užití cítíme dobře. Mnohé z těchto látek se uvolňují i v situacích, kdy nám hrozí nebezpečí. Tytéž chemické látky, díky kterým se cítíme dobře, používáme i ve chvílích, kdy potřebujeme být velmi ostražití, velmi senzitivní, velmi bdělí, když vnímáme, že nám hrozí nebezpečí. Proto, když jsme v nepředvídatelném prostředí, fyzicky a psychicky vyčerpaní, zatímco v našem mozku se stále uvolňuje obrovské množství neurochemikálií, vytváří to prostor pro dezinterpretaci. Pro velmi kreativní a velmi přesvědčivou dezinterpretaci.



Náš mozek cítí strach nebo předjímá nebezpečí, proto přechází do hypervigilantního stavu. Pokud jsou ve hře drogy, vyčerpaní nebo nepředvídatelnost prostředí, případně mix toho všeho, mozek vnímá, že něco je jinak, a přepne se do režimu „strach“. Mozek se nás snaží ochránit před zmatkem, před vnímaným nebezpečím tak, že se snaží spojit matoucí stimuly do smysluplného celku, ale vytváří špatné závěry. Vzniká sebestvrzující a sebeudržující stav, kdy jsme zaplaveni obavami z hrozícího nebezpečí, jsme hypervigilantní a úzkostní. Navenek se to projevuje mnoha různými způsoby, jedinečnými a spojenými s našimi vlastními strachy, zažitými ostudami, příběhy a okolnostmi.

HLASY V HLAVĚ

Jedním z velmi matoucích a nepříjemných symptomů mohou být hlasy ve vaší hlavě. Někdy to může být nesrozumitelné šeptání, které slyšíme z vedlejších pokojů, z kabin v sauně, i z našeho telefonu nebo počítače. Jindy začínají být hlasy zřetelnější

Když je slyšíme poprvé, může to být hlas, který popisuje, co děláme, například „*právě vešel do místnosti*“. Možná ten hlas přímo poznáme, možná bude trochu připomínat hlas někoho, koho známe, nebo také ne. Čím častěji ten hlas slyšíme, tím lépe chápeme, že není skutečný, ale to nemění nic na tom, že ho stále slyšíme. Proto se hlas snažíme držet v tajnosti, bojíme se, že je s námi něco opravdu špatně, a že to nikdy nikdo nepochopí. Kdyby se o tom kdokoli dozvěděl, zavřeli by nás do blázince.

Ale takhle to není. Jde o velmi běžný a léčitelný symptom.

Většinou slyšíme hned několik hlasů, a ty přicházejí například odněkud ze zdi nebo stropů. Cítíme, že jsou blízko, ale nejsou rozeznatelné. Pak se nejspíš rozvinou a místo toho, aby jednoduše popsaly to, co děláme, začínají být kruté, pronásledující. Hlasy mohou být zahanbuující, nevlídné a kritické. Mohou varovat před hrozcím nebezpečím, například že budu „chycen při činu“, když dělám něco hanebného nebo nelegálního.

Hlasy mohou proklínat, nadávat, může se z toho vyvinout dialog, díky kterému zůstáváme v hrozném stavu, plní strachu a sebeodmítání. Většinou tam je jeden (hlas), který je vřelejší než ostatní, zatímco jiné jsou velmi kruté.

Co se mi to děje?

Znáte tu situaci, kdy si přivřete prst, a zvoláte něco jako „To jsem ale blbý idiot!“, ať už nahlas, nebo ve své hlavě. (Bylo by fajn, kdyby první slova, která vyslovíte, byla vlídnější, něco jako „To jsem byl ale nemotorný! Ale já si mohu dovolit být občas trochu nemotorný“. Ale naše běžná a bezprostřední reakce je mnohem kritičtější („Ty blbý idiote!“)).

Tohle je ten hlas v nás, který se objevuje, když jsme hyperstimulováni a vyčerpání na chems, i když to vypadá, jako kdyby ten hlas pocházel zvenčí. Z nějakého důvodu je tento hlas skoro vždy kritický. A pak tam jsou další hlasy. Je důležité myslet na to, že hlasy nejsou skutečné. Jsou spojené se stresem a hypervigilancí k nebezpečí, odmítnutí, kritice, čemukoliv zlému, co se může stát. Ve skutečnosti vás hlasy připravují na nebezpečí. Svým vlastním, trochu podivným způsobem vás chrání, udržují v pozoru, i když to tak nevypadá.

Co pomáhá:

- Připomeňte si, že hlasy nejsou skutečné, to všechno vytváří váš vnitřní „přiskřípnutý prst“.
- Usmějte se a dýchejte zhluboka. Hlasy se živí úzkostí, takže čím klidněji a usměvavěji se cítíte, tím menší je jejich moc. Může pomoci, když řeknete laskavému a důvěryhodnému kamarádovi, že zrovna slyšíte „hlasy“.
- Vyhledejte pomoc, jestli jste vyděšení, nebo když se hlasy stanou nevladatelnými. Jestliže přetrvávají vícero dní poté, co jste se vyspal a neužíval chems, pak vyhledejte pomoc co nejrychleji, protože by to mohlo být symptomem opravdových potíží s psychickým zdravím. Potíží, které se však DAJÍ léčit.

SEKCE 3

CO MOHU UDĚLAT PRO SEBE?

Je pár věcí, které pro sebe MŮŽEME udělat

Když už jsme v sevření psychózy, je těžké ji zastavit, zejména když jsme na 100 % přesvědčení o tom, že to není paranoia, že to všechno je skutečné. Jakmile se to jednou spustí, nejspíš to budete muset vydržet, dokud se z toho nevyspíte. Takhle to prostě funguje. Pervitin zůstává v našem těle velmi dlouho, a podstatnou součástí problému je nedostatek spánku, proto se to pravděpodobně nezmění, dokud vaše pártý trvá. Nejlepší, co můžete udělat, je dostat se někam na bezpečné místo a vyspat se z toho. Ale dá se udělat ještě víc.

Nejlepší je vyhnout se tomu, aby se příznaky vůbec objevily. Před tím, než si dáte chems, vzpomeňte:

- Máte paranoiu nebo psychózu kdykoliv užijete chems? Ve více než 50 % případů?
- Jak jste zvládli symptomy paranoie/psychózy v minulosti? Co fungovalo? Co bylo neúčinné?
- Které prostředí je pro vás v tomto ohledu lepší nebo horší?
- Je to spojené s určitou osobou nebo místem? Nebo se to děje kdekoliv?
- Je to spojené jenom s injekčním užitím, nebo není rozdíl v tom, jakým způsobem užíváte?
- Děje se to jen po velmi dlouhých akcích (2-3 dny)? Dokážete se zastavit včas, řekněme po 12 hodinách? Kdy jste to naposledy dokázal?
- Snažíte se sám sebe přesvědčit, že tentokrát to bude (z nějakého důvodu) jinak?

Snažte se zastavit to včas. Všimněte si raných signálů (toho, že se vám rozvíjí psychóza):

- Začínáte být ostýchavější.
- Cítíte, že jste ten nejméně vítaný člověk ve skupině.
- Zpochybňujete nebo stále znovu promýšlíte, co lidé skutečně myslí každou vyřčenou větou.
- Cítíte úzkost (spíše než radost, uspokojení nebo „sjetost“).
- Obsesivní myšlenky, třeba na to, jestli budete mít erekci, na poslední zprávu, kterou jste dostali, na nedostatky ve vašem zevnějšku, minulá traumata, nebo na všechny možné věci, které by se mohly zvrtnout.

Co dělat, když zjistíte, že to, co zažíváte, je psychóza

Většinou trvá docela dlouho, než si uvědomíme, že jsme psychotičtí – většinou jsme příliš zaměstnaní tím, že těm věcem věříme. **Ale když už to znáte...** Pokud se to stává častěji, a vy už umíte rozpoznat, že se to děje, můžete udělat několik věcí.

Nejdřív ze všeho se dostaňte někam, kde se budete cítit bezpečně. Zkuste se rozptýlit, myslet chvilku na něco jiného - psychóza je z velké části živena obsesivním a úzkostným myšlením. Silné rozptýlení od těchto myšlenek je proto nejlepší cestou, jak si můžeme pomoci. Dobré je promluvit si s někým, komu věříte a s kým se cítíte dobře, zejména když tématem



konverzace **není** hrozcí nebezpečí, ale něco úplně jiného. Je těžké mluvit o něčem jiném, ale snažte se o to, protože když se **dokážete** zaměřit na jiné téma, pomůže to. Jestli hledáte pomoc u kamaráda, požádejte ho, aby udržoval téma rozhovoru mimo nebezpečí, na které obsedantně myslíte. Mluvte o svých hezkých zkušenostech s chems v minulosti, o svém velmi dobrém kamarádovi, o své poslední dovolené... O čemkoliv, co vás rozptýlí.

Ne všude se člověk může cítit bezpečně. Jestli jste v chemsexovém prostředí a vnímáte, že se necítíte bezpečně, svěřte se hostiteli (nebo jiné důvěryhodné osobě) a zeptejte se ho, jestli je možné s tím něco dělat. Pokud to možné není, odejděte domů. Možná vám pomůže ticho nebo příjemná hudba, kterou máte rád, změna osvětlení, zatažení nebo roztažení závěsů. Vždy je dobré najíst se, napít se něčeho teplého, protože to má vliv na prokrvení různých částí těla. Někdy může být dobrým rozptýlením porno, ale porno nás také může udržovat ve stimulovaném, vysoce nabuzeném stavu, nebo v nás může vyvolávat chuť na více sexu, spouštět jiné myšlenky a pocity, které nebudou mít dobrý vliv na naši psychózu.

Vypněte elektroniku

Pokud nepotřebujete telefon nutně, abyste mohli uskutečnit nouzové volání, zavolat kamarádovi nebo si objednat taxí, je lepší ho úplně vypnout. Elektronika nepomáhá, když jsme psychotičtí, a bývá velmi často zapojená do našich paranoidních obav, zejména když máme neodbytné myšlenky na to, že naše technika je odposlouchávána nebo hacknutá. Všechno povypínejte, jestli můžete, a najděte si lepší rozptýlení (nejlépe laskavý kamarád nebo domácí mazlíček). Snažte se být na sebe hodný a smýšlet o sobě v dobrém.

Medikace

Léky, které podporují uvolnění a spánek, mohou opravdu pomoci. Stejně tak i rychle účinkující antipsychotika jako Quetiapin. Někteří lidé ale vyprávěli, že se jim po užití hypnotik (například Zolpidem, Hypnogen) halucinace zhoršily. Proto se někdy může zdát, že lepší volbou jsou benzodiazepiny. Ale opatrně: pokud jste užili hodně GHB/GBL, benzodiazepiny (Neurole, Diazepam, Rivotril) mohou přispět k předávkování. Někteří lidé v panice mohou užít příliš mnoho benzodiazepinů. Snaha psychotických lidí rychle se uklidnit vedla k velkému množství předávkování „G“ a úmrtí. Dejte si jednu tabletu a dopřejte jí čas, aby začala účinkovat.

Pokud vám připadá, že jste opravdu v bezprostředním a urgentním nebezpečí, odejděte někam, kde je bezpečno. Zavolejte policii nebo jděte na pohotovost. I když jste pod vlivem drog, měli by vás chránit, a možná se tam budete cítit bezpečněji. Když nebezpečí není urgentní, to znamená, že vám nehrozí nic závažného v průběhu nejbližších dnů (například, když jde o spiknutí nebo napíchnutý laptop), pak uděláme nejlépe, když půjdeme někam, kde je bezpečno, vyspíme se a dáme si předsevzetí, že se v tom pokusíme vyznat, až budeme střizliví a vyspaní.

Nejefektivnější pomoc, kterou můžeme poskytnout člověku, který zažívá toxickou psychózu, je pomoci mu, aby se cítil bezpečně a uvolněně v prostředí, ve kterém se právě nachází. To může znamenat změnu osvětlení, hudby, změnit nebo vypnout porno, případně pozvat ho do místnosti, kde by se mohl cítit bezpečněji. Cokoliv, co mu pomáhá cítit se bezpečně, uvolněně, méně „na očích“, pomáhá. Důležité je poskytnout mu možnosti, aby se mohl rozhodovat. Kdyby se cítil chycený, bez možnosti volby, bez kontroly nad situací, jen by to zhoršilo jeho stav.

Na dalších stránkách najdete návrhy, které mohou pomoci, ale nezaručí, že symptomy odezní.





SEKCE 4

CO MOHU UDĚLAT PRO DRUHÉ?

Dejte si pozor, abyste nepotvrdili hrozící nebezpečí a neposílili paranoii. Intenzita a naléhavost může být nakažlivá. Když se někomu snažíme pomoci, může se nám stát, že se necháme vtáhnout do jeho paranoidního ladění a naléhavosti, kterou pociťuje a vytváří v rozhovoru. Nejlepší věc, kterou můžeme udělat, je nenechat se vtáhnout do takové nálady, a navozovat klidnější ladění. Nemusíte odmítat koncept nebezpečí, nemusíte trvat na tom, že to je psychóza. To nepomůže. Ale můžete změnit ohnisko zájmu psychotického člověka a nepotvrzovat mu myšlenky a naladění, které u něj vyvolávají velký stres. Mluvte pomalu a klidně, nehleďte na rychlost, intenzitu a hlasitost, kterou ta osoba vytváří v dialogu. Bude se snažit vás přesvědčit o nebezpečí a naléhavosti spiknutí. Nevydávejte se tím směrem. Můžete mu říct například něco takového:

„Promiň, že tě přerušuji. Víím, že se mi teď snažíš vysvětlit něco, co je složité a naléhavé. Všímám si, že jsi stále rozladnější, jak mi to vysvětluješ, a já si myslím, že takhle se to jenom zhorší. Můžu ti nejdřív pomoci, aby ses cítil bezpečněji, klidněji, abychom si pak o tom mohli promluvit? Pojd' do kuchyně a uděláme si spolu šálek čaje, nebo si promluvíme pár minut o něčem úplně jiném. Například, než to začalo, bavil ses dobře? Potkal jsi tady nějaké zajímavé lidi, než se to zvrtno? Pověz mi o nich.“

Trvejte (klidně a vlídně) na tom, že si budete povídat o něčem jiném. Dávejte přednost jeho pohodě před detaily spiknutí a naléhavostí, o kterých se vás snaží přesvědčit. Tím, že změníme jeho obsedantní zaměření na šťastnější téma nebo vzpomínku, můžeme nabourat obsedantní povahu jeho psychického stavu.

Když v tom budete šikovný, při troše štěstí můžete změnit celý průběh jeho dne a přispějete k tomu, že se bude cítit bezpečně.

Zavzpomínejte na předchozí zkušenosti s chemsexem – je to, co se děje teď, běžné?

Víra ve spiknutí, nebezpečí nebo pronásledování nebývá vždy absolutní. Někdy osoba, na kterou dohlížíme, vnímá, že tyhle zážitky má pokaždé, když si dá chems, že se to opakuje. Možná pomůže, když řeknete něco jako:

„Mrzí mě, že se ti tohle děje. Zní to opravdu děsivě. Můžu se zeptat, jestli se ti něco takového stalo už dřív? Stává se ti to často, když jsi na chems? Není to tak, že bych ti nevěřil, jenom z toho chci vyloučit to, co patří k paranoii, protože ta je častá na chems, i mně se to občas stává. Stalo se něco podobného, když sis dával chems minule?“





Kdyby tato konverzace posilovala nedůvěru a stres, nechte toho. Ale velmi často si lidé právě díky takovým otázkám uvědomí, že se to vlastně opakuje, a to je pravděpodobně uklidní. (Pokud vám ten člověk sdělí, že trochu pochybuje, nebudte příliš „vítězní“ a šťastní z toho, že jste ho přesvědčili. Je smutné zjistit, že jste se stal obětí své vlastní psychózy. Buďte laskaví a ohleduplní v tom, jak mu pomáháte uvědomit si tyto věci).

Udělejte škálu od 1 do 10, jak „skutečné“ tyto věci mohou být.

Když vidíte, že dotyčný trochu pochybuje o pravdivosti svých dojmů, že si dokáže vybavit, že tyto symptomy už zažil v minulosti (a proto je zde prostor pro pochybnost), můžete navrhnout desetistupňovou hodnotící škálu:

„Na škále od 1 do 10 (1 je úplně nereálné, 10 absolutně reálné), jak moc skutečné jsou věci, které jsi mi teď vysvětloval? Nakolik reálné je hrozící nebezpečí?“ Když vám člověk, kterému pomáháte, jasně řekne, že nějaká pochybnost o reálnosti jeho obav je přípustná, neradujte se moc nahlas, že jste ho přesvědčili. Není zrovna příjemné zjistit, že jste psychotický. Buďte laskaví a ohleduplní, když jim pomáháte, aby si to uvědomili.

Profesionální pomoc

Toxická psychóza může vyžadovat rychlou zdravotnickou pomoc, například když je člověk v příliš velkém stresu. Někteří mohou ohrožovat sami sebe nebo ostatní při svých pokusech ochránit sami sebe nebo ostatní před vnímaným ohrožením. V takovém případě dotyčného podpořte, aby si zavolal pohotovost nebo policii (ať si vybere, jaký typ pomoci potřebuje). Často se stává, že se paranoia vztahuje i na rychlou záchrannou službu, policii i vaše vlastní snahy mu pomoci. Nikdy není příjemné omezovat něčí svobodu, ale pokud vidíte, že dotyčný může být nebezpečný sobě nebo jiným lidem a odmítá zavolat zdravotníky nebo policii, zavolejte tyto služby sami a spolupracujte s operátorem.

Psychotické příznaky pod vlivem stimulancií jsou velmi běžné a většinou nejsou trvalé, ale pokud je zažíváte pravidelně, zvyšuje to pravděpodobnost, že se u vás rozvinou dlouhodobější problémy. Pokud to začíná být běžné, zkuste si na nějaký čas dát pauzu od chems, a vyhledejte pomoc v nějakém zařízení, kterému věříte. Pokud zjistíte, že symptomy popsané v první části přetrvávají dny a týdny poté, co vystřízlivíte, prosím vyhledejte pomoc, protože čím dříve vyhledáte pomoc, tím větší je šance, že se všechno dobře zvládne, a že se vyhnete trvalému poškození vašeho psychického zdraví. Vždy volejte pohotovost nebo policii, když máte dojem, že hrozí reálné nebezpečí nebo skutečný zločin.



Shrnutí

Chemsexová/drogami vyvolaná psychóza je velmi běžná. Není to nic jiného než snaha našeho mozku zabránit zranění (moc to ale nepomáhá, spíše naopak, protože jsme unavení a sjetí). Není to nic, za co bychom se měli stydět a většinou to přejde. Situaci můžeme zvládnout tak, že se budeme snažit zůstat v klidu, změníme prostředí a budeme věřit přátelům a pohotovosti.

Abyste pomohli sobě, vyhýbejte se injekční aplikaci a velmi dlouhým akcím, kdy se nevyspíte několik nocí po sobě. Budte s lidmi, kteří se vám líbí a kterým věříte. Rozpoznejte symptomy co nejdříve, řekněte někomu, co zažíváte, nebo odejděte někam, kde se budete cítit bezpečně. Jezte, pijte teplé nápoje nebo čokoládu. Snažte se rozpomenout na předchozí epizody, rozpoznávejte obsedantní myšlenky, zaměřte se na něco jiného. Zůstaňte offline. Vyhledejte pomoc. Zkuste léky na spaní (dejte si pozor, abyste se nepředávkovali, tím spíše, když jste užili G).

Abyste pomohli jinému. NENECHTE se vtáhnout do jeho psychotických představ o ohrožení. Zkuste získat jeho pozornost pro jiné téma, rozptylte ho. Nabídněte možnosti, aby si mohl vybrat. Budte klidní, jemní, laskaví, musí vnímat, že jste na jeho straně. Pokud je prostor pro pochybnost o tom, nakolik jsou paranoidní myšlenky skutečné, pokuste se propojit současný stav s tím, co už dotyčný zažil v minulosti (na jiných chemsex párty). Zkuste s ním hodnotící škálu, aby zhodnotil realnost nebezpečí. Budte přitom vždy jemní a laskaví.

Nejlepší ze všeho: buďte laskaví jeden k druhému. Psychóza je o tom, že se člověk necítí bezpečně. My všichni máme tu moc vytvářet maximálně bezpečná, laskavá, nehodnotící místa, kde si můžeme užívat radostí a potěšení, která chemsex nabízí. To je na psychózu ten nejlepší odpuzovač.