

Nasazování sedativ (antipsychotik)

Mám za sebou další noční můru. V noci jsem několikrát umřela, někoho urazila nebo jsem byla urážena, byla jsem svědkem války nebo nekonečně pracovala. Vždy jsem se na chvíli probudila a pak se znovu ocitla v jednom z těchto šílených scénářů. Na psychoterapii to pak vyprávím Markétě. „Jani, já si myslím, že na tohle by ti mohly pomoci nějaké prášky. Zkus se schválně zeptat.“ Víím, že má pravdu, ale trochu si vnitřně povzdychnu, protože jsou to další prášky.

S mou psychiatrickou nakonec vybereme quetiapin. Tentokrát už jsem nebojovala se ctí, věděla jsem, že nutně potřebuji zpátky svůj noční klid a nejméně osm hodin spánku. Pečlivě jsem si přečetla příbalový leták a zvýraznila si nejčastější vedlejší účinky. „Doufám, že nebudu natolik speciální, abych byla ta jedna z deseti tisíc,“ pomyslela jsem si.

Přibrala jsem pár kilo navíc, ale jiné vedlejší účinky se nedostavily. Kromě pár kil, které si myslím, že hlavně přišly změnou životního stylu a ne novými pomocníky, se ale dostaví slibovaný spánek. Ale jaký spánek!

Jsem obvykle ranní ptáče a není problém mě vidět před sedmou, jak už se aktivně věnuji běžným povinnostem. Se sedativy spím! Spím celou noc, až mám problém se ráno probudit. Probouzení je náročné. Vždy mi přijde, že se musím k životu úplně prodrat.

Nasazování sedativ bylo pro mě i mé okolí daleko jednodušší. Už jsme všichni byli zvyklí, že něco beru. Ze začátku jsem opravdu spala dlouho a i přes den jsem byla

malátná. Tělo si na to muselo zvyknout. V noci byste mě neprobudili, ani kdybyste opravdu chtěli. Léky jsou to silné, ale jejich pořízení je za mě jedno z nejlepších rozhodnutí, která jsem kdy udělala pro své zotavení.

Sedativa jsou známá a oblíbená i pro jejich tlumení prožívání. Na mou emoční nestabilitu působí jako růžové brýle. Svět je najednou klidnější a i já se v něm pohybuji klidněji. Lépe se soustředím, dělám velké posuny v terapii. Na rozdíl od antidepresiv zabírají hned a opravdu cítím, jak mi pomalu mění život k lepšímu. Začínám na 25 mg a během let se dostanu až na 200 mg na noc.

Týden v Belgii

Do tohoto většího bytu jsem se stěhovat nechtěla. Den před podepsáním smlouvy jsem se s přítelem pokusila rozejít, ale přemluvil mě, že to přece zvládneme. Rozhodně chci utéct. V předchozím bytě se řekly věci, které jsme nikdy říkat neměli. Hodně se křičelo. Já polykala víc prášků, než jsem měla a nechala odtíkat krev do odpadu. To jediné krásné, co se tady stalo, byl můj pes Floki, který se tu jako štěně naučil sedět nebo pít vodu z hrnku na stole.

Větší byt jen rozprostřel naše problémy do více místností. Nechápu, proč se mnou chce být. Vždyť mě nesnáší. Nesnáší všechno, co udělám, i to, co neudělám. Já už se ho jen bojím. Bojím se ho nemilovat, protože kdo budu bez něj? Kde budu bydlet? Kdo mě zachytí, když budu padat? Tíha všech otázek mě položí na postel a uvrhne do depresivní epizody, ze které mě dostane zpráva od Karen – kamarádky, se kterou jsem se seznámila v cizině zhruba dva roky zpátky. „Nechceš za mnou přiletět do Bruselu?“