farmaco in primo piano

Sospendere gli antidepressivi

Nell'ottobre 2019, il NICE ha riconosciuto per la prima volta la gravità e la durata dei sintomi della sindrome da sospensione da antidepressivi.

I medici che conoscono la sindrome sono pochi. Eppure, se non se ne tiene conto, è facile fare una diagnosi errata di ricaduta o mancata risposta al trattamento. La consequenza è il ripristino, la modifica o l'aumento del dosaggio del farmaco. Sono 3,6 milioni gli Italiani, il 9% della popolazione adulta, a cui nel 2017 è stato prescritto un antidepressivo. Cosa fare per limitare i danni? 1) Prevenire: usare gli antidepressivi in modo appropriato, solo nei casi in cui possono essere realmente utili (leggi qui)

2) Informare: prima di iniziare un antidepressivo, i pazienti devono sapere del rischio dei sintomi da sospensione.

3) Supportare i pazienti durante il percorso di sospensione



Supplemento N 2 >> pag. 2-3

Guida pratica alla sospensione degli psicofarmaci

Sindrome da sospensione da antidepressivi: che cos'è?

Alla sospensione di qualsiasi antidepressivo, si verificano sintomi fisici e psicologici che possono essere gravi e di lunga durata.

mal di testa nausea vertigini

Perché avviene: gli antidepressivi modificano la disponibilità di diversi neurotrasmettitori.

Interrompendo all'improvviso l'assunzione, non diamo tempo al cervello di adattarsi al nuovo cambiamento.

Incidenza: 56% dei pazienti

ARRARARA

Severità: grave nel 46% dei pazienti

Durata: > 2 settimane (fino a mesi)

ansia insonnia

pianto

irritabilità

disorientamento

disturbi

sensoriali

aumento sogni mioclono

tremore

sintomi simil-influenzali

scosse elettriche

Riviste mediche con contenuti gratuiti sul COVID-19:

- The Lancet
- JAMA
- The New England Journal of **Medicine**
- British Medical Journal
- Annals of Internal Medicine
- Canadian Medical Association Journal







Il riflesso iatrogeno, ovvero è stato il farmaço?

Il 5% delle ospedalizzazioni è dovuto a un effetto collaterale da farmaco.

Leggi l'editoriale a pag 2 del Prof Montastruc e, se ti interessa il buon uso dei farmaci, tutto il bollettino.

VigiFarmaco

L'applicazione dell'AIFA più semplice per inviare segnalazioni di sospette reazioni avverse da farmaci all'AIFA. Registrati e aiutaci a rendere i farmaci più sicuri.



















Il meglio dell'informazione indipendente sul farmaco dalla rete dei bollettini ISDB

www.farmacologico.it

Una guida pratica per una lenta sospensione degli psicofarmaci



Neurolettici (e litio) (per mania, psicosi e allucinazioni)

Sedativi e sonniferi (per ansia e insonnia)

Farmaci antidepressivi (per ansia e depressione)

Farmaci simil-anfetaminici (per ADHD)

Farmaci per l'epilessia (per ansia e disturbo bipolare)

Prima di iniziare il percorso verso la sospensione degli psicofarmaci, devi essere pronto ad affrontare i sintomi da sospensione, che si manifestano sotto forma di sintomi fisici e pensieri e sensazioni impreviste (vedi l'elenco successivo).

I sintomi da sospensione vanno considerati positivamente, in quanto indicano che il tuo corpo sta per tornare alla normalità. Nella maggioranza dei casi, essi scompaiono dopo pochi giorni o poche settimane.

Il percorso verso la sospensione dovrebbe essere sempre lento e individualizzato - questo vale per tutti gli psicofarmaci.

Devi assumerti la responsabilità della sospensione del farmaco.

Discuti la sospensione con il tuo medico e valuta l'opportunità di presentargli la proposta.

Se il tuo medico non è d'accordo con la tua intenzione di sospendere, trovati un altro medico. Sospendi il farmaco che stai assumendo.

Riduci lentamente la dose del farmaco: ad esempio inizia con una riduzione del 10-20% e vedi come va.

Quando sei pronto per il passaggio successivo, utilizza l'esperienza della precedente riduzione e riduci ancora la dose del 10-20%.

Continua alla tua velocità: sii consapevole che più è bassa la dose che assumi, più diventa lento il processo di riduzione. Non devi dimezzare la dose ogni volta. Forse può funzionare la prima volta, ma può causare problemi già la seconda volta, quando si scende a un quarto della dose iniziale.

Registra i sintomi di astinenza in una tabella o in un diario, o in entrambi.

Se i sintomi da sospensione sono gravi, prova a sopportarli un po' più a lungo oppure torna alla dose precedente e riduci la velocità del processo di sospensione.

Non dovresti assumere farmaci per i sintomi da sospensione.

Fai qualcosa di piacevole per te stesso.

Assicurati di avere un amico o un familiare con cui puoi discutere la sospensione e che può osservarti. Potresti non notare di essere diventato irritabile o irrequieto, che possono essere segnali di pericolo.

Consulta la tua farmacia per come dividere le compresse o come aprire le capsule. La farmacia vende i taglia-pillole.

Elenco dei sintomi che possono comparire durante la sospensione

Le persone rispondono in modo diverso ai farmaci e alla loro sospensione. Alcuni percepiscono molto chiaramente sintomi da sospensione, altri quasi non li notano.

Quando sospendi gli psicofarmaci, tu o i tuoi congiunti potreste essere sorpresi dal fatto che i pensieri, le sensazioni e le azioni possono cambiare. Questo è normale, ma può essere spiacevole. I sintomi da sospensione sono spesso simili alla condizione per cui ti è stato proposto il trattamento. Sfortunatamente, i medici spesso li interpretano come un segno che sei ancora malato e hai bisogno del farmaco. E' raro che abbiano ragione.

Di seguito sono riportati i sintomi più importanti che potresti riscontrare. Alcuni possono essere pericolosi se riduci troppo rapidamente o all'improvviso.



Il meglio dell'informazione indipendente sul farmaco dalla rete dei bollettini ISDB

www.farmacologico.it

Una guida pratica per una lenta sospensione degli psicofarmaci



Sintomi simil-influenzali

Dolori articolari e muscolari, febbre, sudorazione fredda, naso che cola, irritazione oculare.

Mal di testa

Mal di testa, emicrania, sensazioni di brevi e ripetute onde o scosse elettriche nel cervello **Equilibrio**

Vertigini, disequilibrio, deambulazione instabile, sensazione di "sbornia" o di mal di mare.

Muscoli e articolazioni

Rigidità, intorpidimento o sensazione di bruciore, crampi, contrazioni, tremore, movimenti incontrollabili della bocca.

Sensi

Formicolio, dolore, bassa soglia del dolore, gambe irrequiete, difficoltà a stare fermi (può essere pericoloso), visione offuscata, ipersensibilità alla luce e al suono, tensione intorno agli occhi, ronzio nelle orecchie, acufene, linguaggio confuso, alterazioni del gusto e dell'olfatto, eccessiva salivazione.

Stomaco, intestino e appetito

Nausea, vomito, diarrea, dolore addominale, gonfiore, aumento o diminuzione dell'appetito.

Ansig

Attacchi d'ansia, panico, agitazione, dolore toracico, respirazione superficiale, sudorazione, palpitazioni.

Percezione della realtà

Sensazione di alienazione e irrealtà, sensazione di distacco dal mondo reale, allucinazioni visive e uditive, deliri, psicosi.

Irritabilità e aggressività

Irritabilità, aggressività, scoppi d'ira, impulsività, pensieri suicidi, autolesionismo, timore di fare del male agli altri. Può essere pericoloso.

Memoria e confusione

Confusione, scarsa concentrazione, perdita di memoria.

Dormire

Difficoltà ad addormentarsi, insonnia, svegliarsi presto, sogni intensi, incubi a volte violenti.

Forza

Stanchezza, irrequietezza, iperattività.

Giuseppe Tibaldi (sezione italiana dell'International Institute for Psychiatric Drug Withdrawal)

Bibliografia e risorse dedicate alla riduzione e sospensione degli psicofarmaci disponibili online:

A practical guide to drug withdrawal. Sørensen A, Rüdinger B, Gøtzsche PC and Toft B. https://www.deadlymedicines.dk/wp-content/uploads/A-practical-guide-to-drug-withdrawal-4-Jan-2020.pdf

Interrompere l'uso degli psicofarmaci: guida alla riduzione del danno

Un supporto tra pari per istruire le persone sulle loro opzioni, nel caso decidano di esplorare la possibilità di sospendere i farmaci: http://www.willhall.net/files/ComingOffPsychDrugsHarmReductGuide-Italian-Printer.pdf

Surviving Antidepressants è un sito per il supporto tra pari, la documentazione e l'educazione in merito alla sindrome da riduzione e sospensione da psicofarmaci: https://www.survivingantidepressants.org/

The Withdrawal Project raccoglie una comunità di persone che condividono la loro esperienza per una riduzione e sospensione responsabile degli psicofarmaci: https://withdrawal.theinnercompass.org/

International Institute for Psychiatric Drug Withdrawal, fondato per rispondere all'esigenza di sviluppare modi per aiutare le persone a sospendere gli psicofarmaci: https://iipdw.org/