

Ung kvinde: I årevis havde jeg forgæves forsøgt at trappe ud af antidepressiverne, men så kom neglefilen i spil

Jeg skulle have været på antidepressiv medicin i et år. Men det tog mig næste to årtier at blive fri af pillerne. Det er meget sværere at undgå abstinenser, end man får at vide.

KRONIKEN 18. APR. 2024 KL. 15.26

SIGNE DALSGAARD JAKOBSEN

Fagjournaliststuderende ved DMJX (tidligere sygeplejerske)

I 2022 startede min allersidste udtrapning af antidepressiv medicin. Den foregik ved, at jeg hver dag filede en smule af den lille runde pille med en neglefil. Kun på den måde kunne jeg undgå de invaliderende abstinenser, der ellers havde ramt mig de utallige gange, jeg igennem 19 år havde forsøgt at trappe ud. Og efter 13 måneders udtrapning kunne jeg 12. april 2023 tage den sidste lille bitte del af pillen uden at opleve abstinenser.

Da var der gået 19 år og 6 måneder, siden jeg var blevet startet op i medicinen. Der skulle være gået et år. Og jeg havde på daværende tidspunkt taget antidepressiv medicin, jeg ikke havde brug for, i over halvdelen af mit liv.

Britiske forskere viste i 2019, at cirka halvdelen af patienter på antidepressiv og antipsykotisk medicin får abstinenser ved udtrapning. Og cirka halvdelen af dem vurderer deres abstinenser som svære.

Men den information er hverken at finde på sundhed.dk eller i regionernes vejledninger og instrukser. Det har fatale konsekvenser for de mennesker, der tilhører den gruppe, der oplever abstinenser. For hvis deres udtrapning af medicinen forgår på baggrund af de nuværende instrukser og vejledninger, vil

nogle opleve så voldsomme abstinenser, at det ganske enkelt vil være umuligt for dem at komme ud af medicinen igen.

Da jeg var 18 år, blev jeg igennem ungdomspsykiatrien opstartet i antidepressiv medicin for en spiseforstyrrelse. Jeg blev fortalt, at medicinen ikke var vanedannende, og at jeg højst skulle tage den et år.

Men da jeg året efter gik i gang med at trappe ud af medicinen igen, viste virkeligheden sig dog at være en helt anden. Hvad der skulle have været en nem udtrapning af den såkaldt ikkevanedannende medicin, endte med at blive det første af en lang række udtrappingsforsøg.

Udtrappingsforsøg, som havde så mange abstinenser til følge, at jeg indtil 2023 hver eneste gang måtte give op. Og jeg er ikke i tvivl om, at hvis det ikke var for min egen utrættelige kamp for at komme ud af medicinen, var jeg endt med at tage den resten af mit liv.

Den første gang jeg forsøgte at trappe ud af medicinen, var efter aftale med ambulatoriet. Som jeg fik anvist, gik jeg stille og roligt og uden problemer fra 20 mg om dagen ned på den laveste dosis på 10 mg. Og efter et par uger tog jeg, hvad jeg troede skulle være min sidste pille.

Det viste den sig desværre ikke at være. For dagen efter skulle jeg for første gang opleve abstinenser. Abstinenser, som jeg i de efterfølgende 19 år desværre kun lærte alt for godt at kende. Det var frygteligt. En ekstrem følelse af ubehag i hele kroppen. Gulvet gyngede under mig, når jeg gik.

Jeg havde svært ved at holde koncentrationen og føre en samtale. Jeg havde hjertebanken, og min reaktionsevne blev så langsom, at jeg hverken turde køre bil eller cykle. Og så havde jeg følelsen af at få små elektriske stød ned igennem hovedet. Jeg forsøgte at holde det ud.

Men dagen efter kapitulerede jeg og ringede til ambulatoriet og sagde, at der var noget helt galt. Jeg forklarede, hvordan jeg havde det. Og jeg fik besked på, at jeg alligevel nok ikke var klar til at stoppe på medicinen. Så jeg blev bedt om at starte

igen. Og et par timer efter jeg tog min manglende dosis, begyndte abstinenserne lige så stille at forsvinde som dug for solen.

Britiske forskere viste i 2019, at cirka halvdelen af patienter på antidepressiv og antipsykotisk medicin får abstinenser ved udtrapning

Kort herefter blev jeg afsluttet i ungdomspsykiatrisk regi. Som mange andre i 20'erne flyttede jeg meget rundt. Og derfor var det flere forskellige praktiserende læger og også et par psykiatere, der igennem årene varetog min medicinske behandling.

Min spiseforstyrrelse var ikke længere eksisterende, men jeg havde det i perioder stadig mentalt svært. Og nu var det så blevet grunden til, at jeg tog medicinen. Når jeg gav udtryk for, at jeg gerne ville ud af medicinen, støttede de fleste af lægerne sådan set op om det. Men når jeg fortalte om abstinenserne, det medførte, var der ikke meget hjælp at hente.

Igennem de første mange år fik jeg at vide, at abstinenserne var angstsymptomer, eller at de var tegn på, jeg ikke var klar til at komme ud af medicinen. Så selv om jeg ikke følte, medicinen hjalp mig på nogen måder, accepterede jeg i perioder at tage den, hvis nu symptomerne var tegn på, at jeg havde brug for den.

Men hen ad vejen blev jeg dog mere og mere sikker på, at det var abstinenser, jeg oplevede, når jeg forsøgte at trappe ud. Og til sidst var jeg ikke et sekund i tvivl. Symptomerne begyndte, allerede et par timer efter, at jeg skulle have taget min vanlige dosis, og de blev voldsommere og voldsommere i løbet af dagen. Når jeg ikke længere kunne holde det ud og var tvunget til at tage en dosis igen, forsvandt alle symptomerne i løbet af et par timer til et døgn.

Flere år senere i forløbet var lægerne blevet klar over, at det kunne være lidt svære at trappe ud, end man hidtil havde antaget. Men slet ikke i det omfang, som jeg

oplevede. Så ingenting ændrede sig. Hver gang jeg forsøgte at trappe ud og fik abstinenser, blev jeg fortalt, at jeg skulle starte igen.

Jeg så til sidst ingen anden udvej end at forsøge at eksperimentere med udtrapningen selv. Medicinen findes ikke i en lavere dosis end 10 mg, som var det, jeg tog. Så jeg måtte finde en måde at tage en mindre dosis på.

Jeg forsøgte først at skære pillen halvt over, så jeg kunne tage 5 mg. Det hjalp ikke. Abstinenserne var lige så voldsomme. Så forsøgte jeg at skære pillen over i kvarte, så jeg kunne tage 7,5 mg. Her var abstinenserne en smule mindre, så jeg holdt det ud i et par uger. Men til sidst kunne jeg ikke mere.

Jeg følte, at abstinenserne påvirkede mig på mit arbejde som sygeplejerske, og til sidst måtte jeg give op. Og på samme magiske måde som alle de andre gange, jeg havde forsøgt at trappe ud, begyndte abstinenserne lige så stille at forsvinde, et par timer efter jeg igen tog de 10 mg. Jeg forsøgte flere gange i årenes løb at trappe ud på den måde, men uden held. I lange perioder accepterede jeg også at være på medicinen, fordi udtrappingsforsøgene var for hårde og gjorde mig så desperat og ked af det.

Sideløbende søgte jeg alle steder på nettet efter information om abstinenser og antidepressiv medicin. Og i 2017 fandt jeg en amerikansk støttegruppe for folk, der havde svært ved at komme ud af deres forbrug af antidepressiv medicin. Der var flere tusind medlemmer i gruppen. Og jeg kunne læse opslag på opslag om oplevelser identiske med mine egne.

Der blev delt erfaringer og metoder til, hvordan man kan trappe langsommere ud af antidepressiv medicin på andre måder end det, der står i indlægssedlen på pakkerne. Jeg fik her besked på, at jeg nok skulle regne med, at det ville tage et års tid at trappe ud af de 10 mg.

Aldrig i min vildeste fantasi havde jeg forestillet mig, at vedkommende havde ret. På indlægssedlen stod der jo noget helt andet. Jeg forsøgte efter anvisning at opløse pillen i vand for på den måde at kunne trappe ned i endnu mindre doser, end jeg hidtil havde forsøgt. Men det var svært at stå med alene. Og jeg gjorde det

ikke i et tempo, der svarede til, at det ville tage et år. Derfor gik det igen for hurtigt, jeg fik igen abstinenser, og jeg gav igen op.

Der skulle gå yderligere fem år, før jeg i 2022 i en af mine utallige søgninger efter hjælp på nettet fandt Birgit Toft, som er farmaceut, tidligere medicinkonsulent i Region Midt og specialist i udtrapning af psykofarmaka.

Hun gjorde det klart for mig, at det ikke var utænkeligt, det ville tage omkring et år at trappe helt ud. Hun fortalte, at grunden til, jeg havde fået abstinenser ved alle mine udtrappingsforsøg, var, at jeg havde taget for meget af pillen til at starte med. Og da min medicin jo ikke fandtes i en mindre dosis end den, jeg allerede tog, instruerede hun mig i hver dag at file en lille bitte del af pillen af med en neglefil. Hver måned tog jeg en smule mere af. Når jeg fik filet for meget af og fik abstinenser, filede jeg mindre af og så mere af igen måneden efter.

Jeg havde løbende samtaler med Birgit Toft igennem det år, det tog at trappe ud. Og efter 13 måneders udtrapning ved hjælp af en neglefil kunne jeg 12. april sidste år tage den sidste lille bitte del af pillen uden at opleve abstinenser. Her var der gået 19 år og 6 måneder, siden jeg var blevet startet op i medicinen. Der skulle være gået et år. Og jeg havde på daværende tidspunkt taget antidepressiv medicin, jeg ikke havde brug for, i over halvdelen af mit liv.

Jeg har igennem årene grædt mange tårer, og jeg har været rædselsslagen for, at jeg blev nødt til at tage medicinen resten af mit liv. Når jeg skulle ud at rejse, har min største frygt ikke været at stå i lufthavnen uden mit pas. Det har været at stå i lufthavnen uden min medicin.

For jeg var oprigtigt bange for, at jeg kunne tage skade af abstinenserne. Ikke fordi medicinen virkede, men fordi min krop var blevet afhængig af den og derfor ville give mig uoverskuelige abstinenser, hvis jeg ikke tog den. Og jeg er ikke et sekund i tvivl om, at jeg hellere ville misse tre uger på Bali end at komme af sted uden min medicin.

I de 10 år, jeg arbejdede som sygeplejerske i det offentlige sundhedsvæsen, udførte jeg alt mit kliniske arbejde på baggrund af instrukser og vejledninger. Det er den måde, vi arbejder på i sundhedsvæsenet. Ud fra forskning. Og jeg har aldrig

betvivlet, at de instrukser, jeg behandlede patienter ud fra, var retvisende. For det er jo menneskers liv, vi har i hænderne.

Men når jeg læser instrukser og vejledningerne for antidepressiv medicin både på sundhed.dk og diverse medicininstrukser i regionerne, er jeg chokeret. For de er ikke retvisende. De indeholder ingen oplysninger om, at man kan blive afhængig af medicinen. Eller oplysninger om, at der kan forekomme svære abstinenser, når man skal ud af den igen. Og hvis min udtrapning var foregået efter anbefalinger fra sundhed.dk eller diverse instrukser og vejledninger, var jeg blevet invalideret af abstinenser. Og jeg var aldrig kommet ud af medicinen. For her står, at man f.eks. kan reducere dosis med 25-50 procent hver anden uge. Jeg reducerede dosis med lidt under 10 procent en gang om måneden for at undgå abstinenser. Og det gjorde jeg med en neglefil.

Hvis min udtrapning var foregået efter anbefalinger fra sundhed.dk eller diverse instrukser og vejledninger, var jeg blevet invalideret af abstinenser

Anders Sørensen er psykolog, ph.d. i psykiatri og har forsket i udtrapning af psykofarmaka. Han har sammenlignet forskningen på området med de instrukser og vejledninger, som patienter i Danmark bliver behandlet ud fra. Og han påpegede i en artikel Dagens Medicin i 2022 det store mismatch, der findes her.

For i diverse instrukser og vejledninger står der, at udtrapningen kan foregå over 4-12 uger med en reducere i dosis på 25-50 procent ad gangen.

Men for de mange mennesker, der oplever abstinenser, kan det kræve en reducere i dosis på helt ned til 5 procent for at undgå abstinenser. Og det kan tage 1-2 år eller endda mere at trappe helt ud af medicinen.

Den manglende sammenhæng mellem forskning og behandling har den fatale konsekvens, at der i det offentlige sundhedsvæsen ikke er adgang til hjælp til en så lang og vanskelig udtrapning. En udtrapning, som mange tusind mennesker har

brug for for at komme ud af medicinen igen. Det betyder, at de risikerer at tage medicin, de ikke længere har brug for. Men som de bliver nødt til at tage for at undgå de abstinenser, der indtræder, når de forsøger at trappe ud. Og søger de ikke selv hjælp til en korrekt udtrapning privat, kan deres medicinering i værste fald gå hen og blive livslang.

Min historie er ikke enestående. Allerede tilbage i 2005 bliver abstinenser ved antidepressiv medicin nævnt i danske medier. Og igennem årene har læger og forskere både i ind- og udland gentagne gange råbt op om problematikken. Der foreligger mere og mere forskning, der understøtter problemet. Og flere og flere mennesker står frem og fortæller deres historier. Men af en eller anden grund stagnerer informationen altid og kommer aldrig videre ud i systemet.

Jeg har selv arbejdet i det offentlige sundhedsvæsen i mange år. Jeg har set fejl og kritisable forhold. Men det her, det er en skandale. 400.000 mennesker i Danmark tager antidepressiv medicin. Og ser vi på forskningen, er cirka en fjerdedel af dem i risiko for aldrig at komme ud af medicinen igen. For hvis deres udtrapning forgår på baggrund af de nuværende instrukser og vejledninger, vil den for nogle medføre så svære abstinenser, at det ganske enkelt være umulig at gennemføre.