

介绍/结尾：

为自己或所爱的人度过充满健康问题生活可能是孤独和具有挑战性的。Christian Bogner 博士将帮助您考虑易于理解的新途径和机会。准备好一些解决方案了吗？欢迎来到博格纳博士健康播客。

博格纳博士：

好的。欢迎回来。今天我想我们可能需要照顾好自己，为了我们的父母，为了我们所有人，不仅是受影响的父母和他们患有自闭症的家庭，也许还有其他问题。特别是对我来说，作为自闭症儿童的父母，这可能会导致压力、情绪、经济，有时甚至是身体上的压力，因为满足自闭症患者的复杂需求会使任何家庭承受巨大压力。出现的很多问题都是自责、内疚，在受自闭症影响的家庭中尤其常见，这可以预测随着时间的推移，抑郁会恶化，生活满意度会降低。事实上，加州大学旧金山分校的一项研究发现，一半患有自闭症的孩子的妈妈有严重的抑郁症状。我不确定他们为什么只提到妈妈。爸爸们呢？所以我想我特此认定为妈妈。

但话虽如此，我们还需要处理与一般生活相关的其他问题。压力，可能是创伤后应激障碍，发生在我们身上的事情，事故或虐待或我们精神上的任何类型的创伤，这些创伤深藏在我们的潜意识中，并且在没有我们输入的情况下重新浮出水面。对我们许多人来说，传统方法根本行不通。不能用药物抑制它。我认为这没有帮助。因此，我们可以探索许多其他补救措施。这就是为什么今天我想探索更多关于迷幻药的原因。为此，我最近与一位迷人的人交谈过，他的名字叫亚历山大·巴赫（Alexander Bacher），我想了解并采纳他的想法，看看我们作为父母，或者我们作为生活中普遍受苦的个人，如果还有其他我们可以探索的方式。

那么让我来介绍一下 Alexander Bacher。Bacher

博士是一位全面了解创伤的成瘾心理学家。在乔治敦大学获得本科学位并在佩珀代因大学获得临床心理学博士学位后，Bacher 博士继续在一些世界上最著名的毒瘾治疗中心工作，包括瑞士的 Kusnacht Practice、马里布的 Passages、马里布的 Promises、和贝蒂福特中心，治疗世界上一些最著名、最成功和最有权势的人。他擅长与患有焦虑、抑郁、创伤、人际关系问题和成瘾等多种疾病的双重诊断患者打交道。他热衷于研究和探索意识、身心关系的力量，以及如何调整和激活我们的自我修复潜力。在过去的 20 年里，他一直在研究植物药物的治疗潜力，并有幸与来自北美和南美的治疗师、萨满巫师一起参加了许多土著治疗仪式。

他还喜欢旅行和探索其他文化、他们的信仰体系和生活方式。到目前为止，他已经去过 106 个国家，并计划在他的时间结束之前访问所有这些国家。Bacher

博士为那些希望摆脱药物治疗并发现更自然、更健康的方法来治愈身心的人，以及那些目前正在

与焦虑、压力和抑郁作斗争的人，以及那些正在寻找解，但又担心服用可能需要终生服用的强效药物。

Bacher

博士还为患有急性和慢性创伤、无法从传统疗法或药物中获得缓解的个人提供摇头丸辅助心理治疗。他还帮助促进了使用裸盖菇素的大剂量迷幻剂辅助治疗课程，帮助那些与成瘾、抑郁和焦虑作斗争的人，这些人又一次无法从传统疗法或药物中得到缓解。

哇。所以我很兴奋，亚历克斯。我知道几周前我们进行了一次有趣的讨论，我想我应该让你加入。我真的没有列出议程，但想重现我们在这里为听众进行的讨论，看看我们是否能找到一些答案，或者至少可能对现有的选择和机会有不同的看法我们所有人都在精神上挣扎。非常欢迎，感谢您的宝贵时间。也许可以告诉我们一些您的背景以及您是如何对迷幻药感兴趣的。我知道这是一个热门话题，尤其是在西海岸。我猜它仍然在密歇根州或全国其他地方的儿童鞋上，如果我错了请纠正我。也许告诉我们一点，你是如何做到这一点的，我们从那里开始。

亚历山大·巴赫：

当然。嗯，很高兴和你交谈，克里斯蒂安。非常感谢你邀请我参加你的播客。真的很感激。谢谢你的介绍。

就我的背景而言，我在纽约市长大，就像你提到的，我去了乔治敦，在探索迷幻药方面有点大器晚成。事实上，上周刚刚参加了一个关于迷幻剂辅助治疗的全球峰会，现在真的听到了该领域所有大师和领导者的意见，他们都从青春期和 20

多岁的早期开始分享他们使用迷幻剂的经验。听到他们到达今天所在位置的路线很有趣。

我在大学的时候就注意到了……我在高中时不是一个大酒鬼或实验者，但在大学里，当我开始有这些经历时，我只是真的避开酒精并且从不理解为什么人们喝酒，因为我只是第二天感觉脑死亡。感觉我的大脑只是一

博格纳博士：

熔化掉？

亚历山大·巴赫：

... 浸泡在有毒环境中，无法正常工作或思考。所以我自然而然地被其他一些致幻物质所吸引，比如摇头丸、裸盖菇素、大麻。有趣的是，我早在 1999

年就在乔治敦写了一篇认知神经科学论文，主题是摇头丸及其对大脑的影响，因为我想，如果我要用这些分子做实验，我想知道关于 MDMA

的一切他们做了什么以及他们如何影响大脑。当然，当时的研究和信息远不及今天那么多，但仍

然能够找到很多，并且只关注我在后一天、几天和几周后的感受，并认识到这感觉像是比喝酒更健康的选择。显然，不经常使用它，但仍然如此。那是我个人使用迷幻药的入口。

它从那里继续。再一次，我对这些非寻常的意识状态和这些年来我和其他朋友、同事所拥有的超个人体验着迷了。是的，这让我有兴趣探索更多的研究并保持最新状态，做我自己的研究，并且再次被邀请参加这些不同类型的仪式，我认为，来自死藤水和圣佩德罗的不同药物蟾蜍药物，即 5-MeO-

DMT，来自墨西哥和秘鲁不同地区的真正受人尊敬的巫师和治疗师，甚至南达科他州的一些美洲原住民曾长。

博格纳博士：

迷人，迷人。比方说，作为一个有自闭症孩子的父母，我有压力。假设有抑郁症。假设存在睡眠障碍。这是可以理解的。我有一个正在受苦的孩子。你怎么能过上幸福的生活，真的吗？我认为没有什么比让孩子日复一日受苦更糟糕的了。

亚历山大·巴赫：

绝对地。

博格纳博士：

我们希望给我们的孩子最好的。这会导致问题，因为你不断地想，好吧，我该做什么，我该做什么，我该如何帮助我的孩子？我知道我们之前的讨论是关于我们大脑中默认模式网络的概念。您能否详细说明一下，然后也许还可以简要说明传统疗法如何解决这个问题，以及迷幻剂如何与该系统相互作用？这个默认模式网络的一般目的是什么，有没有办法让我们摆脱它，后果是什么？

亚历山大·巴赫：

当然。默认模式网络通常被称为我们大脑的自我部分，这意味着它让我们感受到我们与周围世界分离的自我。内在的想法是，我们在清醒、有意识的体验中个性化的一切都来自大脑的那部分，或者通过大脑的那部分过滤。我们几乎所有时间看到的焦虑、抑郁和其他精神疾病都是默认模式网络中的过度活跃。因此 [听不清 00:11:49]

大脑的一部分确实过度活跃，只是比它应该发射的更多。

对于迷幻药，我们发现它确实可以使大脑的那部分安静下来或降低音量，从而使我们不会受制于它或成为它的奴隶，而是可以更充分地与其他部分联系起来我们的大脑和创造力以及对现实的看法。所以我们发现，当我们让默认模式网络或大脑的自我部分安静下来时，我们更能够调谐到我们通常不会注意到或考虑的创造力和对现实的感知。

再一次，当我们考虑到很多精神疾病实际上是不健康的感知、思考和行为习惯时，我们越能摆脱我们陷入的任何循环，即感知循环、思维循环，行为循环，然后我们更有能力开发新的神经网络或在世界上与我们目前的条件化方式分开的方式。

Joe Dispenza 博士做了一些有趣的研究，他基本上说我们每天大约有 50 到 70,000

个想法，在这 50 到 70,000 个想法中，大约 90%

与前一天相同，并且前一天和前一天。所以我们只是一遍又一遍地重新创造相同的现实，首先是通过我们的思想，然后是我们的行动，然后是我们的行为和由此产生的感受，以及这种反馈循环。

想象一下，就像你曾经见过随着时间的推移已经风化的鹅卵石街道和马车痕迹，我们越是陷入这些感知、思考、行为和感觉的循环中，它们就会根深蒂固。 Joe Dispenza

的研究也有一些证据表明，到我们 30 岁时，我们中大约 95%

的人都是这种固定的、自动的感知、思想、行为、感觉，只是在这个循环中一遍又一遍。这就引出了一个问题，我们真的有自由意志吗，还是我们认为我们拥有的只是这种自由意志的幻觉，而实际上我们已经适应了我们目前的状态，这是否是焦虑的结合压力、抑郁、沉思？

因此，我们发现这些致幻药物，无论是微剂量还是肯定是大剂量，它们真的能帮助我们摆脱我们发现自己所处的或我们已经习惯于生活在其中的陈规陋习。我喜欢把它想象成蒙上了眼罩，如果你注意到马的眼睛上有眼罩，所以它们只能直视前方，对吧？所以我喜欢思考，在多年以某种方式成为某种方式或习惯于以某种方式感知、思考和行为之后，我们是如何戴上这些眼罩的。所以迷幻药真的有助于打破那些眼罩，帮助我们以一种比以往更新颖、不同的方式真正感知现实。

有趣的是，当这种情况发生时，当你得到训练有素的治疗师或指导者的支持，他们可以帮助你整合你的经验时，这真的有助于拓宽我们的视野，再一次，对现实和生活以及我们如何理解它。随之而来的是，抑郁、焦虑、创伤方面的这些巨大转变，以至于人们在经过训练有素的治疗师和适当整合的情况下，有时仅经过两三次经历，就能够真正显着改善抑郁症，焦虑，创伤后应激障碍，持续数月甚至数年。

博格纳博士：

哇。我理解的方式，你解释的方式，不仅是我们必须有过创伤，例如创伤后应激障碍，或者当前的抑郁、焦虑或压力，而且反过来也是这样，我们的只是日常生活，我们有条件的生活，只是去上班，喝我们的咖啡，看我们的

Netflix，这种重复的行为正在使我们进入这个默认模式网络，最终导致抑郁和焦虑，因为这个默认模式网络正在蒙蔽双眼从我们连接到外部世界。这就是为什么你相信.....我不知道这是不是真的，我认为的是，我们每天只使用我们大脑的 10%

和所有其他未开发的潜力，因为这种条件，我们被屏蔽了同样的想法？就像你提到的，我今天有 90% 的想法是我昨天有的。你相信这是部分原因吗？

亚历山大·巴赫：

这条线，我想，来自……我不知道是爱因斯坦还是什么人。人们经常将其归因于爱因斯坦，这句话，但这不一定是真的。再一次，回到 Joe Dispenza

博士所做的许多研究，我是他工作的忠实粉丝，我们的大脑每秒处理大约 3000

亿比特的信息。在这 3000 亿位信息中，我们知道大约

0.0000001%，对吗？给或拿。所以我认为这确实是人们谈论的更多内容。

我们中的大多数人只是有点忘记了内部、我们的身体和我们的思想以及我们周围发生的很多事情。我认为这些天我们的许多心理健康挑战实际上源于与我们自己的脱节和与当下的脱节，以及与他人、社区、我们周围的联系的脱节，这样我们又一次陷入了这些感知、思考和行为的模式，并且无法摆脱它们，这再次导致抑郁、焦虑、沉思，如果这是有道理的话。

博格纳博士：

您提到患者仅进行三个仪式就可以显着改善他们的生活。你能解释一下吗？为什么你认为这些变化是持久的？在传统医学中，我们被训练相信，哦，你有抑郁症，你服用百忧解，但你必须每天服用。你最好不要跳过剂量。为什么像这样的经历会产生长期的影响？我的理解就像你迷失在丛林中，对吧？你很恐慌，你压力很大。迷幻药能做的就是让你站在丛林中最高的树上，你看，哦，那是我必须去的地方。然后你下来，迷幻药失去了作用，但你还记得。哦，我想起来了，这是我必须去的地方。那么，它只是改变了你的看法，或者你的观点，还是只是你的一般体验，哦，我的上帝，那里还有很多，持续存在？或者您认为是什么造成了这种长期影响？

亚历山大·巴赫：

好问题。我将谈谈两种即将获得 FDA

批准的不同药物，即摇头丸和裸盖菇素。让我们从裸盖菇素开始。到目前为止，我们对这些药物的发现类似于一个人可能会经历真正消极的、危及生命的经历，这种经历会导致未来数月或数年的创伤后应激障碍，所以一个消极事件会真正影响他们一段时间在未来的很长一段时间里，我们再次发现迷幻剂辅助疗法，在这种情况下是裸盖菇素，当你有正确的环境、意图、训练有素的治疗师的支持和适当的整合时，是你可以拥有如此深刻积极、变革性的体验，这种体验会持续数月或数年，再次导致你对世界的看法发生根本性转变。

只是来自约翰霍普金斯大学的一些研究，这正在用于患有 4

期癌症并以多种方式被判处死刑的人，并且有生命终结，死亡焦虑，所以那些不一定是在一个良

好的头脑空间，有很多担心。他们发现，这些人中有 70%

将使用这些高剂量裸盖菇素的经历列为他们生活中最有影响力的五种经历之一，与他们的第一个孩子的出生或他们的婚礼之日等事情相提并论。

如此真正强大的体验，再一次，当在治疗师的支持下在安全、封闭的空间中进行，并在之后进行适当的整合时，真的可以帮助你获得你在丛林中迷路时所暗示的那种体验，您对如何获得帮助和摆脱困境有这种看法或想法……迷幻药再次帮助我们摆脱大脑的自我部分，并从更广阔的角度真正体验生活。有时人们谈论拥有这种统一体验或与宇宙能量、爱或意识、上帝或我们想称呼的任何词的融合，并且真正拥有 [听不清 00:23:39]

体验这只是一个人体对不对？我们是具有人类经验的灵性存在，人类的肉体 and 身体只是一种暂时的形式，我们所有人内在的精神永远不会死去。在这个身体消失后它会继续。

因此，人们再次从这些经历中走出来，只有一次、两次、三次经历，在意识以及他们对现实和灵性的看法上发生了真正深刻的转变，然后往往会在几个月或几年后坚持下去。所以他们不需要一直拥有这些经验或一遍又一遍地服用这些药物，但它确实创造了……你知道，一些东西只是点击。我们发现，人们自然而然地想要过上更健康的生活。

它被发现对成瘾也非常有帮助，甚至在 50 年代也是如此。大多数人不知道这一点。早在 50 年代就与 LSD 成瘾相关的一千多项研究取得了令人难以置信的结果。即使是匿名戒酒会的创始人 Bill W.，大多数人也不知道他是在尝试了很多不同的事情多年后才戒酒的。只有在 LSD 体验之后，才真正帮助他改变了观点、意识，并点击了一些东西，让他变得清醒，再也没有喝酒。

我们再次看到这一点，随着创伤、成瘾、焦虑、抑郁，一些东西在内部发生了变化。人们自然而然地想要开始过上更健康、更积极的生活，戒酒，吃得更健康，锻炼更多。这真的很有趣。这就是裸盖菇素。

说到 MDMA，MDMA 实际上很可能成为 FDA 批准的第一种迷幻药，希望在今年晚些时候，2023 年或 2024 年初。但我想明确一点，它是 MDMA 与 MDMA 辅助心理治疗。所以不仅仅是摇头丸本身，对吧？我不希望人们感到困惑或认为，哦，他们应该出去自己体验 MDMA。这种内在疗法真的是摇头丸。

这方面的研究真是太神奇了。这项研究的对象是他们中的大多数人……我认为患有严重创伤后应激障碍的平均年数是 14

年，三分之一的人，三分之一的研究参与者患有严重创伤后应激障碍超过 20

年。所以我们谈论的是真正的长期创伤，尝试一切可用的方法，所有不同的药物，各种类型的治疗。什么都不起作用。极度自杀。他们中的许多人从未觉得自己有一个安全的人或在他们的生活中感受到爱。

他们发现，几乎 70% 的人在两到三个 MDMA

辅助心理治疗疗程内，每次进行三到四次整合疗程后，大约 70% 的人的 PTSD 完全消失，另外 28% 的人 PTSD

症状在临床上显着下降，持续数月甚至数年后。我的意思是，真正令人兴奋的结果，以至于 FDA 已经授予 MDMA

辅助心理治疗突破性地位，这确实有助于推动它通过现在希望在今年晚些时候获得批准。

所以我们在这里发现的是很多创伤……实际上，创伤，正如……所描述的那样，我认为 Gabor Mate

博士是这样解释的。创伤不是发生在我们身上的事情。这就是我们内心发生的事情。这意味着我们如何解释或理解生活中发生的事件。如此多的创伤，都来自早期的依恋问题。再说一次，这不是对我们做了什么，而是几乎没有发生在我们身上的事情，我们没有情感支持，没有理解我们正在经历的事情，没有让我们被忽视的事情令人沮丧。

所以摇头丸是一种非常特殊的分子。真的没有其他药物或药物像它一样，它是一种速效抗焦虑药和速效兴奋剂，还可以刺激大脑中的催产素和催乳素，这是母亲和婴儿在母乳喂养或哺乳时分泌的结合化学物质他们通过结合或拥抱进行皮肤接触。所以摇头丸真的给了人们这种爱、接纳和同情的感觉，有时这是他们一生中第一次。 MDMA

也称为摇头丸。这是它的街道名称。而且它还有个绰号叫情药对不对？所以真的，人们被包裹在这温暖的爱毯子里，无条件的爱，对自己和他人的接纳。

我们发现... 这确实是另一个有趣的统计数据，大约 80% 的人在接受 MDMA

辅助心理治疗时，开始自己做所谓的部分工作。很多时候，我们切断了自己不想要的或我们认为不好的部分，我们真正生气、沮丧或沮丧的部分，我们试图把它们推到一边，做一个好人应该是。我们在 MDMA

辅助心理治疗中发现，人们自然而然地开始做部分工作，他们开始整合自己不想或被切断的各个部分，我们将它们带回我们自己，并帮助以健康的方式整合它们，帮助使自己完整并治愈自己。

这类似于……如果你的身体被割伤，你不必告诉你的身体如何自愈，对吧？您只需清洁伤口并在其上贴上创可贴，伤口就会自行愈合。我们发现，当我们为康复创造合适的条件时，从心理健康的角度来看，同样的事情似乎也有效。因此，如果我们再次创造安全空间、安全容器、治疗师的支持，以及像摇头丸这样的药物，这几乎就像我们允许这个人通过这种内在导向的治疗从内到外治愈他或她自己，再次，正确的设置和支持。这真的很有趣。

博格纳博士：

哇哇哇。这几乎就像引发了这一系列事件，几乎用这个点燃了治愈你自己的火花，对吧？

亚历山大·巴赫：

绝对地。

博格纳博士：

告诉我这个难题。我去看医生，在 15

分钟内，他诊断出我患有抑郁症。我不是在谈论个人，我是在谈论一般。它每天都在家庭医生的每个办公室发生。他开了百忧解。我们知道百忧解的 FDA

批准用于治疗抑郁症，但是当你看到副作用时，失眠、头痛、嗜睡、焦虑、紧张、性问题、体重增加，以及最终的自杀、黑框警告，对吧？

所以我们知道裸盖菇素……顺便说一句，对于那些不知道的人来说，裸盖菇素也被称为神奇蘑菇，我想，它肯定已经存在了几千年，你告诉我，比百忧解要长得多。但我们知道，通过这些药物，您不会死。就像我们从大麻中了解到的那样，你不会死。你可以吃一磅它，你会很高，但你不会死。LSD 和 psilocybin 也一样。不确定摇头丸。但 FDA 认为这是附表 I，非常非法。

那么为什么会这样呢？他们证明这是一种附表 I

药物的理由是什么，我们在哪里？你提到了约翰霍普金斯大学，我相信很多其他大大学都在研究这个，甚至可能是全世界。我知道在英国，他们正在对迷幻药进行大量研究。但是我们在哪里呢，这些年来我们能期待什么？如果有试验显示出好处，为什么不安排呢？您如何将其整合到您的实践中？这怎么可能？你怎么能这样做？例如，我如何才能能在密歇根州做到这一点？只是一个一般的时间，我们在哪里？

亚历山大·巴赫：

当然，很好的问题。让我看看我是否可以涵盖所有内容。如果我遗漏了什么，请提醒我。但是，四种附表 I 物质中的三种是

MDMA、psilocybin、LSD，实际上是大麻，然后是海洛因，这真的几乎是可笑的。所以他们五个人中有四个。

博格纳博士：

不是DMT吗？DMT，那不也在名单上吗？二甲基色胺？

亚历山大·巴赫：

可能吧。我不知道。可能是。但是所有这些……可卡因实际上是附表 II

物质。我的意思是，这真的很荒谬。在我看来，如果我们真的要有害、无医疗益处以及它对身体的作用来看的话，酒精应该是一种附表 I

物质。所以有趣的是，现在摇头丸、裸盖菇素、大麻，所有这些，希望很快还有 LSD，我们意识到它们在帮助心理健康治疗和护理方面确实具有巨大的健康益处。不幸的是，所有这些物质早在 1970 年就被列为受控物质法案的附表 I

物质，因为部分原因是它们陷入了反战运动和嬉皮士运动的整个歇斯底里，尼克松试图-

博格纳博士：

理查德·尼克松。

亚历山大·巴赫：

是的，理查德·尼克松试图把反战运动描绘成一群吸毒的人，诋毁他们，让他们参与吸毒犯罪，这很荒谬，因为我们发现的是，与酒精使人咄咄逼人……对吧？我认为大约 70% 因殴打而被捕的人都喝醉了。迷幻药实际上可以造就更好的公民，对吧？迷幻药实际上减少了暴力犯罪。他们减少伴侣暴力。他们创造相互联系的感觉，在更大的整体背景下看待自己，而不是在世界上孤立无援，而是将自己视为更大整体的一部分。

所以我们再次发现了这么多，哇，FDA 现在已经授予其中两个突破性地位。希望 LSD 很快就会出现。但不幸的是，因为有太多关于 LSD 的错误信息和谎言，以及中央情报局所做的，只是在 50 年代和 60 年代对人们进行精神控制测试而不让他们知道，那里有一段黑暗的历史。所以不幸的是，它来得比较慢。但谢天谢地，其他国家，如瑞士，正在对 LSD 进行研究，这些研究也显示出非常有希望的结果。

但回到您的问题，即我们现在如何访问它们，或者当前状态如何，以及人们如何开始使用它。你提到了一个事实，是的，当谈到抑郁症时，你会去看任何精神科医生，他们的第一道防线，不幸的是，是的，考虑药物治疗。因为大多数精神科医生，尤其是那些在过去 20 年接受过培训的人，都没有被教导……他们没有得到任何其他工具，除了，这是你的药丸，这是你的抗抑郁药，这是你的抗焦虑药，这是你的抗精神病药。他们治疗心理健康问题的能力非常有限。

具有讽刺意味的是，当涉及到……如今唯一合法的物质是获得 FDA 批准的氯胺酮。因此，甚至在推荐氯胺酮时，他们首先必须首先检查所有其他可用的药物，看看是否所有这些都不起作用，然后你可以选择氯胺酮，对我来说，这只是制药游说团体推动他们的对人下药对不对？因为这就像，当我们发现与摇头丸和裸盖菇素类似的所有这些其他药物时，我们发现氯胺酮产生了巨大的效果，而您不需要在余生或每天服用吗？你只需要进行几次氯胺酮辅助治疗，我们就会看到持续一段时间的巨大变化和转变。有时您需要在六到八周内或更多时间回

来复诊，但不是每天都这样，对吗？对我来说，我认为制药游说团体对这些药物即将发生的事情感到恐惧，因为是的-

博格纳博士：

不仅是他们，还有从业者。

亚历山大·巴赫：

哦耶。整个精神病学。如果我是一名精神科医生，我会感到害怕，因为此时我的整个职业生涯都受到威胁，除非那些已经开始接受它的人。但我甚至找不到，在大多数情况下.....我的大多数朋友，同事都是精神科医生，对迷幻药知之甚少。当我希望与人合作时.....因为有很多人来找我，他们说，“听着，我累了，”就像你说的，“服用这种抗抑郁、抗焦虑药物后，我变得像它的奴隶。我沉迷于它，我无法摆脱它，或者我有严重的副作用，性方面的副作用，或者你有什么。或者它不再对我有用，现在我必须换用一种新的抗抑郁药，当我停药时，我有自杀倾向，我无法正常工作。”令人难以置信的是，一旦人们长期服用这些药物，他们是多么难以戒掉这些药物。而绝大多数人，一旦开始使用它们，最终会坚持使用多年。然后到那时，很难下车和过渡。然后你要处理其他药物的副作用 [听不清 00:39:57] 来帮助你解决你想要摆脱的问题。

我与从微剂量角度来看的人一起工作，微剂量 LSD

和裸盖菇素几乎没有任何危害。这些都是完全天然、无毒的物质。并不是说我想鼓励使用高剂量的 LSD，因为有一种完全不同的野兽，但没有已知的 LSD

毒性剂量甚至存在神经毒性水平。但是让我们谈谈微剂量。关于微剂量，[听不清 00:40:31]

博格纳博士：

是的，向我们解释微剂量、大剂量。我想当你谈论仪式时，我们谈论的是大剂量，所以更像是有人监督的更大剂量，有监督。但是微剂量呢？这更像是一种不受监督的、我早上的例行公事，使用少量？

亚历山大·巴赫：

是的，微剂量通常是正常标准剂量的十分之一或更少。你想弄清楚最适合你的地方是什么。但它会在一段时间内服用十分之一或更少的剂量，比如一到三个月。还有不同类型的协议。有 Fadiman 博士协议，一天休息两天，然后是 Paul Stamets 协议，五天休息两天。但理想情况下，您想与像我这样的人或微剂量教练或对这些不同类型的药物有一定经验并且知道哪种药物更适合您正在寻找的人一起工作。但是一旦我们弄清楚哪一个最

适合您的需求，是的，您基本上就是在服用剂量，无论是服用一天，休息两天，还是服用五天，休息两天，持续一段时间时间，只是写日记，只是关注你所注意到的。

很多时候，微剂量是亚感知的，对吧？这意味着很多时候你甚至没有注意到发生了什么。有人形容为，不是你注意到了什么，而是你没有注意到什么。所以你不会注意到焦虑，或者你不会注意到抑郁，你不会注意到反刍。所以，这又是对默认模式网络的这些微妙影响，就像我们之前讨论的那样，即使是微剂量水平，它也确实有助于安静或调低我们大脑自我部分的音量，这样我们就不会沉思，我们不会感到压力或焦虑，也不会沉思、沮丧，我们可以调低音量，更多地关注创造力，活在当下，为我们的工作或我们的工作提出新的想法职业群岛

我们还发现，即使是微剂量，它也有助于自然地激励人们开始过上更健康的生活。因此，即使在一、二、三个月的微剂量下，我们也会让人们停下来，看看事情进展如何，因为通常在这一到三个月里，人们开始养成更健康的习惯和活动，比如吃得更健康，不喝那么多，开始远足或去健身房或经常或做更多的瑜伽。大约需要 90

天的时间才能使行为自动成为我们自己的一部分。所以我们发现，经过一、二、三个月的微量给药后，人们开始养成这些更健康的思维、行为和感知习惯，当我们停止这些习惯时，他们会继续这些新养成的习惯并继续以这些更健康的方式生活，而不会再次经历焦虑、压力、抑郁和沉思。

博格纳博士：

好吧好吧。亚历克斯，对于我们这些想了解更多关于如何开始这个的人来说，显然，因为它是附表

I，我不提倡任何人尝试这个，显然，没有与您的医疗保健提供者讨论这个，但让我们假设有人想采取下一步行动并说：“好吧，我想在个人层面上多谈谈，讨论我的问题，看看我们可以从这里制定什么计划，”他们如何与您联系？在咨询方面，您甚至为个人提供这样的服务吗？这是如何运作的？

亚历山大·巴赫：

是的。再一次，让我们重申并非常清楚，根据 DEA 的说法，这些药物仍然是附表 I 非法药物。我确实与人一起工作，但我不向他们提供药物。然而，话虽如此，这类似于精神科医生与药房合作的方式。我确实与这些药物的知名生产商和分销商合作。因此，一旦我与一个人会面并确定我们是否适合一起工作并进行微剂量指导或迷幻剂辅助治疗，我就会将该人转介给这些生产商、分销商，以获得正确剂量的药物，然后以这种方式与客户合作，作为保护自己的一种方式，同时也帮助人们获得这些药物，这些药物再次在精神保健方面真正改变了游戏规则。

人们与我联系的方式，你可以用谷歌搜索我的名字，Alexander Bacher 博士，也就是 BACHER。我有一个网站，conciiergeaddictiontreatment.com。我还写了一本书叫做《做人：重拾

我们的真正力量和潜能》，我也有一个关于那本书的网站。它叫做 beinghumanmovement.com。你也可以在 Instagram 上关注我，DrAlexanderBacher。我在那里发布了很多信息，帮助教育与微剂量相关的人们，以及我们通过药物和症状抑制来治疗精神疾病的西方医学方法的现状有多糟糕，而不是找到根本原因并帮助从内部创造疗愈。

博格纳博士：

哇，迷人。好吧，非常感谢你，亚历克斯。我感谢你的时间。希望我能让你回到这个播客上，以便更深入地了解它。是的，谢谢。有意者请联系Alex。希望它能帮助你。亚历克斯，祝你在加利福尼亚度过愉快的一天。

亚历山大·巴赫：

非常感谢。你也是，克里斯蒂安。一切顺利。小心。

博格纳博士：

小心。

介绍/结尾：

如您所知，您并不孤单。有资源，也许博格纳博士可以帮助您或您所爱的人制定最适合您成功之路的定制计划。在 www.drbognerhealth.com 上在线联系他安排个人咨询。