

परिचय/परिचय:

अपने लिए या किसी प्रियजन के लिए स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का जीवन नेविगेट करना अकेला और चुनौतीपूर्ण हो सकता है। डॉ. क्रिश्चियन बोगनर आपको नए रास्तों और अवसरों पर विचार करने में मदद करेंगे जो समझने में आसान हैं। कुछ समाधान के लिए तैयार हैं? डॉ. बोगनर हेल्थ पॉडकास्ट में आपका स्वागत है।

डॉ. बोगनर:

ठीक है। वापसी पर स्वागत है। आज मैंने सोचा कि हम शायद अपना थोड़ा सा खयाल रखना चाहते हैं, हम माता-पिता के लिए, हम सभी के लिए, न केवल प्रभावित माता-पिता और उनके परिवारों के लिए, बल्कि शायद अन्य समस्याएं भी। मेरे लिए विशेष रूप से ऑटिज़्म वाले बच्चे के माता-पिता के रूप में, जो तनाव, भावनात्मक, वित्तीय, कभी-कभी शारीरिक भी पैदा कर सकता है, क्योंकि ऑटिज़्म वाले व्यक्ति की जटिल ज़रूरतों को पूरा करने से कोई भी परिवार बहुत तनाव में आ सकता है। और इनमें से बहुत सारे मुद्दे जो सामने आते हैं वे आत्म-दोष, अपराधबोध हैं, विशेष रूप से आत्मकेंद्रित से प्रभावित परिवारों में आम हैं, और जो बिगड़ती अवसाद, समय के साथ कम जीवन संतुष्टि की भविष्यवाणी कर सकते हैं। वास्तव में, कैलिफोर्निया-सैन फ्रांसिस्को विश्वविद्यालय के एक अध्ययन में पाया गया कि ऑटिज़्म से पीड़ित बच्चों की आधी माताओं में उच्च अवसादग्रस्तता के लक्षण होते हैं। मुझे यकीन नहीं है कि वे केवल माताओं का जिक्र क्यों करते हैं। पिताजी के बारे में क्या? इसलिए मुझे लगता है कि मैं यहां एक मां के रूप में पहचान करती हूं।

लेकिन इसके साथ ही, ऐसे अन्य मुद्दे भी हैं जिनसे हम सामान्य रूप से जीवन के संबंध में निपट रहे हैं। तनाव, PTSD हो सकता है, कुछ ऐसा जो हमारे साथ हुआ हो, कोई दुर्घटना या दुर्व्यवहार या किसी भी प्रकार का आघात जो हमारे मानसिक रूप से हमारे अवचेतन में गहरा हो और हमारे इनपुट के बिना पुनरुत्थान हो। और हम में से कई लोगों के लिए पारंपरिक तरीके काम नहीं करते हैं। फार्मास्युटिकल दवाओं के साथ इसे दबा नहीं सकते। मुझे नहीं लगता कि यह मददगार है। इसलिए और भी बहुत से उपाय हैं जिनका हम पता लगा सकते हैं। इसलिए आज मैं साइकेडेलिक दवा के बारे में थोड़ा और जानना चाहता था। उसके लिए, मैंने हाल ही में एक आकर्षक व्यक्ति से बात की है, उसका नाम अलेक्जेंडर बाकर है, और यह देखने के लिए कि हम माता-पिता के रूप में, या हमें ऐसे व्यक्तियों के रूप में देखना चाहते हैं जो जीवन में सामान्य रूप से पीड़ित हैं, अगर अन्य हैं तरीके जिनका हम अन्वेषण कर सकते हैं।

तो आइए मैं अलेक्जेंडर बाकर से मिलवाता हूं। डॉ. बाकर एक समग्र आघात-सूचित व्यसन मनोवैज्ञानिक हैं। जॉर्जटाउन में स्नातक की डिग्री और पेप्परडाइन विश्वविद्यालय से नैदानिक मनोविज्ञान में डॉक्टरेट की उपाधि प्राप्त करने के बाद, डॉ. बाकर ने दुनिया के कुछ सबसे प्रसिद्ध व्यसन उपचार केंद्रों पर काम किया, जिनमें स्विट्जरलैंड में द कुसनाचट प्रैक्टिस, मालिबू में पैसेज, मालिबू में प्रॉमिस शामिल हैं। और बेट्टी फोर्ड सेंटर, दुनिया के कुछ सबसे प्रसिद्ध, सफल और शक्तिशाली लोगों का इलाज कर रहा है। वह दोहरे निदान वाले व्यक्तियों के साथ काम करने में माहिर हैं जो चिंता, अवसाद, आघात, रिश्ते के मुद्दों और लत के कुछ संयोजन के साथ संघर्ष करते हैं। वह चेतना पर शोध करने और उसकी खोज करने, मन-शरीर संबंध की शक्ति, और हमारी आत्म-उपचार क्षमता को कैसे ट्यून और सक्रिय करने के बारे में भावुक है। उन्होंने पिछले 20 वर्षों में पौधों की दवाओं की उपचार क्षमता पर

शोध किया है, और उत्तर और दक्षिण अमेरिका के मास्टर हीलर, शेमन्स के साथ कई स्वदेशी उपचार समारोहों में भाग लेने का सौभाग्य प्राप्त किया है।

वह यात्रा करना और अन्य संस्कृतियों, उनकी विश्वास प्रणालियों और होने के तरीके की खोज करना भी पसंद करता है। उन्होंने अब तक 106 देशों की यात्रा की है, और अपने समय के समाप्त होने से पहले उन सभी का दौरा करने की योजना बना रहे हैं। डॉ. बाकर उन लोगों के लिए माइक्रोडोज़िंग कोचिंग सेवाएं प्रदान करते हैं जो फार्मास्युटिकल दवाओं से बाहर आना चाहते हैं और मन और शरीर को ठीक करने के लिए अधिक प्राकृतिक, स्वस्थ तरीके खोजते हैं, साथ ही साथ जो वर्तमान में चिंता, तनाव और अवसाद से जूझ रहे हैं, और जो खोज रहे हैं राहत मिली है, लेकिन शक्तिशाली फार्मास्युटिकल ड्रग्स लेने के बारे में चिंतित हैं, जिन्हें उन्हें अपने शेष जीवन के लिए लेना पड़ सकता है।

डॉ. बाकर तीव्र और पुरानी आघात से जूझ रहे व्यक्तियों के लिए एमडीएमए-समर्थित मनोचिकित्सा भी प्रदान करते हैं जो पारंपरिक चिकित्सा या दवा दवाओं से राहत पाने में असमर्थ रहे हैं। वह व्यसन, अवसाद और चिंता से जूझ रहे लोगों के लिए साइलोसाइबिन का उपयोग करने वाले मैक्रोडोज़ साइकेडेलिक-असिस्टेड थेरेपी सत्रों को सुविधाजनक बनाने में भी मदद करता है, जो फिर से पारंपरिक चिकित्सा या दवा दवाओं से राहत पाने में असमर्थ रहे हैं।

बहुत खूब। तो मैं उत्साहित हूँ, एलेक्स। मुझे पता है कि कुछ हफ्ते पहले हमारे बीच एक आकर्षक चर्चा हुई थी, और मैंने सोचा कि मैं आपको बता दूँ। मेरे पास वास्तव में कोई एजेंडा निर्धारित नहीं है, लेकिन इस चर्चा को पुनः पेश करना चाहता था जो हमने यहां अपने श्रोताओं के लिए की थी और देखें कि क्या हमें कुछ उत्तर मिल सकते हैं, या कम से कम विकल्पों और अवसरों का एक अलग दृष्टिकोण हो सकता है जो कि उपलब्ध हैं। हम सभी जो मानसिक रूप से संघर्ष कर रहे हैं। तो आपका स्वागत है, आपके समय के लिए धन्यवाद। शायद हमें अपनी पृष्ठभूमि के बारे में कुछ बताएं और साइकेडेलिक चिकित्सा में आपकी रुचि कैसे हुई। मुझे पता है कि यह एक गर्म विषय है, खासकर जहां आप वेस्ट कोस्ट पर हैं। मुझे लगता है कि मिशिगन या देश के बाकी हिस्सों में यह अभी भी किडी जूतों पर है, मुझे लगता है, या अगर मैं गलत हूँ तो मुझे सुधारो। शायद हमें इसके बारे में थोड़ा बताएं, आप इस तक कैसे पहुंचे, और हम वहां से चले जाते हैं।

अलेक्जेंडर बाकर:

ज़रूर। खैर, ईसाई, आपसे बात करके हमेशा अच्छा लगा। मुझे अपने पॉडकास्ट पर रखने के लिए बहुत-बहुत धन्यवाद। वास्तव में इसकी तारीफ है। और उस परिचय के लिए धन्यवाद।

मेरी पृष्ठभूमि के संदर्भ में, मैं न्यूयॉर्क शहर में बड़ा हुआ, और जैसा कि आपने उल्लेख किया था, मैं जॉर्जटाउन गया था, और जब साइकेडेलिक्स की खोज करने की बात आई तो मैं देर से आया। वास्तव में अभी पिछले सप्ताह साइकेडेलिक-सहायता चिकित्सा पर एक वैश्विक शिखर सम्मेलन में भाग लिया और वास्तव में इस क्षेत्र में सभी स्वामी और नेताओं से सुना, और उन सभी ने अपने किशोरावस्था और 20 के दशक में साइकेडेलिक्स के साथ अपने अनुभव को साझा करना शुरू कर दिया। . आज वे जहां हैं, वहां तक उनका रास्ता सुनना दिलचस्प था।

मैंने कॉलेज की शुरुआत में देखा था ... मैं हाई स्कूल में बहुत शराब पीने वाला या प्रयोग करने वाला नहीं था, लेकिन कॉलेज में, जैसे-जैसे मुझे वे अनुभव होने लगे, मैं वास्तव में शराब से दूर हो गया और मुझे कभी समझ नहीं आया कि लोग क्यों पीते हैं, क्योंकि मैं सिर्फ अगले दिन ब्रेन डेड महसूस किया। ऐसा लगा जैसे मेरा दिमाग बस-

डॉ बोगनर:

पिघल जाना?

अलेक्जेंडर बाकर:

... कुछ जहरीले वातावरण में भिगोना और ठीक से काम नहीं कर सका या सोच नहीं पाया। इसलिए मैं स्वाभाविक रूप से एमडीएमए, साइलोसाइबिन, भांग जैसे कुछ अन्य साइकेडेलिक पदार्थों की ओर आकर्षित हुआ। और दिलचस्प रूप से पर्याप्त है, मैंने अपना संज्ञानात्मक तंत्रिका विज्ञान पेपर जॉर्ज टाउन में वापस लिखा, मुझे लगता है, 1999 में एमडीएमए और यह कैसे मस्तिष्क को प्रभावित करता है, क्योंकि मैंने सोचा, अगर मैं इन अणुओं के साथ प्रयोग करने जा रहा हूँ, तो मैं इसके बारे में सब कुछ जानना चाहता हूँ वे क्या करते हैं और वे मस्तिष्क को कैसे प्रभावित करते हैं। बेशक, उस समय जितना अनुसंधान और जानकारी आज है, उतना कहीं नहीं था, लेकिन फिर भी एक अच्छी मात्रा खोजने में सक्षम था, और बस इस बात पर ध्यान दिया कि मैंने अगले दिन और दिनों और हफ्तों के बाद कैसा महसूस किया, और यह पहचाना यह पीने के लिए एक अधिक स्वस्थ विकल्प की तरह लगा। जाहिर है, इसका बार-बार उपयोग नहीं करना, लेकिन फिर भी। साइकेडेलिक्स के व्यक्तिगत उपयोग में यह मेरा प्रवेश द्वार था।

और यह वहीं से जारी रहा। फिर से, चेतना की इन गैर-साधारण अवस्थाओं और इन पारस्परिक अनुभवों से मोहित हो रहा हूँ जो कि मेरे और अन्य दोस्तों, सहकर्मियों के पास वर्षों से थे। हाँ, और इससे मुझे और अधिक शोधों की खोज करने और अद्यतित रहने, अपना स्वयं का शोध करने, और फिर से, विभिन्न दवाओं के साथ इन विभिन्न प्रकार के समारोहों में भाग लेने के लिए आमंत्रित किया गया, मुझे लगता है, अयाहुस्का और सैन पेद्रो से टॉड मेडिसिन के लिए, जो 5-मेओ-डीएमटी है, मेक्सिको और पेरू के विभिन्न हिस्सों से वास्तव में सम्मानित शमां और मरहम लगाने वाले, और यहां तक कि दक्षिण डकोटा में कुछ मूल अमेरिकी प्रमुख भी हैं।

डॉ बोगनर:

मनमोहक, मनमोहक। मान लीजिए, मेरे लिए ऑटिज्म वाले बच्चे के माता-पिता के रूप में, मान लें कि मुझे तनाव है। मान लीजिए कि अवसाद है। मान लीजिए कि नींद में खलल है। यह समझ में आता है। मेरा एक बच्चा है जो पीड़ित है। आप वास्तव में एक सुखी जीवन कैसे जी सकते हैं? मुझे नहीं लगता कि ऐसी कई चीजें हैं, या कुछ भी हैं, जो संभावित रूप से एक बच्चे के दिन-ब-दिन पीड़ित होने से भी बदतर हैं।

अलेक्जेंडर बाकर:

बिल्कुल।

डॉ बोगनर:

हम अपने बच्चों के लिए सर्वश्रेष्ठ चाहते हैं। और इससे समस्याएँ होती हैं, क्योंकि आप लगातार सोचते हैं, ठीक है, मैं क्या करूँ, मैं क्या करूँ, मैं अपने बच्चे की मदद कैसे करूँ? मुझे पता है कि हमारी चर्चा जो हमने पहले की थी वह डिफॉल्ट मोड नेटवर्क की इस अवधारणा के बारे में बात कर रही थी जो हमारे दिमाग में है। क्या आप उस पर विस्तार से बता सकते हैं, और फिर संक्षेप में यह भी बता सकते हैं कि पारंपरिक चिकित्सा इसे कैसे संबोधित कर रही है, और

साइकेडेलिक्स उस प्रणाली के साथ कैसे बातचीत करते हैं? और सामान्य तौर पर इस डिफॉल्ट मोड नेटवर्क का उद्देश्य क्या है, और क्या खुद को इससे मुक्त करने का कोई तरीका है, और इसके परिणाम क्या हैं?

अलेक्जेंडर बाकर:

ज़रूर। डिफॉल्ट मोड नेटवर्क को आमतौर पर हमारे मस्तिष्क के अहंकार भाग के रूप में संदर्भित किया जाता है, जिसका अर्थ है कि यह हमें हमारे आसपास की दुनिया से अलग होने की भावना देता है। इसमें निहित यह विचार है कि हम जो कुछ भी अपने जाग्रत, चेतन अनुभव में वैयक्तिकृत करते हैं, वह मस्तिष्क के उस हिस्से के माध्यम से आता है, या मस्तिष्क के उस हिस्से के माध्यम से फ़िल्टर किया जाता है। और जो हम लगभग हर समय चिंता, अवसाद, अन्य मानसिक बीमारियों के साथ देखते हैं, वह डिफॉल्ट मोड नेटवर्क में अति सक्रियता है। ताकि [अश्राव्य 00:11:49] मस्तिष्क का हिस्सा वास्तव में अति सक्रिय है और जितना चाहिए उससे अधिक फायरिंग कर रहा है।

और साइकेडेलिक्स के साथ, हम जो पाते हैं वह यह है कि यह वास्तव में मस्तिष्क के उस हिस्से पर मात्रा को शांत करता है या कम करता है, जिससे हमें इसके अधीन या गुलाम की तरह नहीं होने की अनुमति मिलती है, बल्कि इसके अन्य भागों के साथ पूरी तरह से जुड़ने की अनुमति मिलती है। हमारे मस्तिष्क और रचनात्मकता और वास्तविकता की सिर्फ धारणाएं। तो हम पाते हैं कि जब हम डिफॉल्ट मोड नेटवर्क या मस्तिष्क के अहंकार वाले हिस्से को शांत करते हैं, तो हम फिर से रचनात्मकता, वास्तविकता की धारणाओं को ट्यून करने में सक्षम होते हैं, जिन्हें हम सामान्य रूप से नोटिस नहीं करते हैं या खाते में नहीं लेते हैं।

और जब हम इस पर विचार करते हैं, फिर से, बहुत सारी मानसिक बीमारी वास्तव में समझने, सोचने और व्यवहार करने की अस्वास्थ्यकर आदतें हैं, जितना अधिक हम उस पाश से बाहर निकल सकते हैं जो हम समझने वाले पाश, सोच पाश के संदर्भ में फंस गए हैं, व्यवहार पाश, तब हम नए तंत्रिका जाल या दुनिया में होने के तरीकों को विकसित करने में सक्षम होते हैं जो कि हम वर्तमान में वातानुकूलित तरीकों से अलग होते हैं।

कुछ दिलचस्प शोध हैं जो डॉ. जो डिस्पेंज़ा द्वारा किए गए हैं, जो मूल रूप से कहते हैं कि हमारे पास एक दिन में मोटे तौर पर 50 से 70,000 विचार होते हैं, और उन 50 से 70,000 विचारों में से, लगभग 90% पहले दिन के समान हैं और उससे एक दिन पहले और उससे एक दिन पहले। इसलिए हम बस एक ही वास्तविकता को बार-बार दोहराते रहते हैं, पहले अपने विचारों के माध्यम से, फिर अपने कार्यों के माध्यम से, फिर अपने व्यवहारों और परिणामी भावनाओं के माध्यम से, और इस तरह के फीडबैक लूप के माध्यम से।

और कल्पना कीजिए, जैसे कि आपने कभी पत्थर की सड़क और गाड़ी के निशान देखे हैं जो समय के साथ खराब हो गए हैं, जितना अधिक हम समझने, सोचने, व्यवहार करने और महसूस करने के उन चक्रों में फंसते जाते हैं, वे बस अंतर्धान हो जाते हैं। और जो डिस्पेंज़ा के शोध से कुछ प्रमाण भी मिले हैं कि जब तक हम 30 वर्ष के हो जाते हैं, हम जो हैं उसका लगभग 95% यह निश्चित, धारणाओं, विचारों, व्यवहारों, भावनाओं का स्वचालित सेट है, बस इस चक्र में बार-बार . जो सवाल उठाता है, क्या हमारे पास वास्तव में स्वतंत्र इच्छा है, या यह सिर्फ स्वतंत्र इच्छा का भ्रम है जो हमें लगता है कि हमारे पास है, जहां वास्तव में हम उस स्थिति में वातानुकूलित हैं जो हम वर्तमान में हैं, चाहे वह चिंता का संयोजन हो और तनाव, अवसाद, अफवाह?

तो हम इन साइकेडेलिक दवाओं के साथ जो खोज रहे हैं, या तो एक माइक्रोडोज़ पर या निश्चित रूप से एक मैक्रोडोज़ में, क्या वे वास्तव में हमें इस लीक से बाहर निकालने में मदद करते हैं कि हमने खुद को पाया है या हम जीने के लिए वातानुकूलित हो गए हैं। मुझे यह सोचना अच्छा लगता है कि यह अंधेरे जैसा है, अगर आपने कभी उन घोड़ों को नोटिस किया है जिनकी आँखों पर अंधेरे हैं तो वे केवल सीधे आगे देख सकते हैं, है ना? इसलिए मैं यह सोचना पसंद करता हूँ कि वर्षों और वर्षों के बाद एक निश्चित तरीके से या एक निश्चित तरीके से देखने, सोचने और व्यवहार करने के लिए वातानुकूलित होने के बाद, हमारे पास ये अंधे हैं। तो साइकेडेलिक्स वास्तव में उन अंधों को चकनाचूर करने में मदद करते हैं और हमें वास्तविकता को पहले की तुलना में बहुत नए और अलग तरीके से देखने में मदद करते हैं।

और दिलचस्प बात यह है कि जब ऐसा होता है और जब आपके पास एक प्रशिक्षित चिकित्सक या गाइड का समर्थन होता है जो बाद में आपके अनुभव को एकीकृत करने में आपकी मदद कर सकता है, तो यह वास्तव में वास्तविकता और जीवन पर हमारे दृष्टिकोण को व्यापक बनाने में मदद करता है और हम इसे कैसे समझते हैं। और इसके साथ, फिर से, अवसाद, चिंता, आघात में ये भारी बदलाव आते हैं, जैसे कि लोग, कभी-कभी दो या तीन अनुभवों के बाद, प्रशिक्षित चिकित्सक के साथ और उचित एकीकरण के साथ, वास्तव में अवसाद में भारी सुधार करने में सक्षम होते हैं, चिंता, PTSD, महीनों के लिए नहीं तो भविष्य में।

डॉ बोगनर:

बहुत खूब। जिस तरह से मैं इसे समझता हूँ, जिस तरह से आपने इसे समझाया है, यह न केवल यह है कि हमें पिछले आघात का सामना करना पड़ता है, उदाहरण के लिए, पीटीएसडी, या वर्तमान अवसाद या चिंता या तनाव, बल्कि यह दूसरा तरीका भी है, कि हमारा बस रोज़मर्रा की जिंदगी, हमारा वातानुकूलित जीवन, बस काम पर जाना, हमारी कॉफ़ी पीना, हमारा नेटफ्लिक्स देखना, कि दोहराव वाला व्यवहार हमें इस डिफॉल्ट मोड नेटवर्क में लूप कर रहा है जो अंततः अवसाद और चिंता की ओर ले जाता है क्योंकि यह डिफॉल्ट मोड नेटवर्क अंधा कर रहा है हमसे बाहरी दुनिया से जुड़ने पर। क्या इसलिए आप मानते हैं कि ... मुझे नहीं पता कि यह सच है या नहीं, मुझे लगता है कि यह है, कि हम अपने मस्तिष्क का केवल 10% उपयोग करते हैं और यह अन्य सभी अप्रयुक्त क्षमता हम इस वातानुकूलित होने के कारण हर दिन परिरक्षित हैं वही सोच? जैसा कि आपने बताया, 90% विचार जो आज मेरे पास हैं, कल मेरे पास थे। क्या वह कारण का हिस्सा है, आप मानते हैं?

अलेक्जेंडर बाकर:

यह लाइन, मुझे लगता है, से आई है ... मुझे नहीं पता कि यह आइंस्टीन थी या कोई और। लोग अक्सर इसका श्रेय आइंस्टीन को देते हैं, वह उद्धरण, लेकिन यह जरूरी नहीं कि सच हो। फिर से, डॉ. जो डिस्पेंज़ा द्वारा किए गए बहुत सारे शोध पर वापस जा रहे हैं, जो कि मैं उनके काम का बहुत बड़ा प्रशंसक हूँ, यह है कि हमारा दिमाग प्रति सेकंड लगभग 300 बिलियन बिट्स की जानकारी को प्रोसेस करता है। और जानकारी के उस 300 बिलियन बिट्स में से, हम लगभग 0.0000001% के बारे में जानते हैं, है ना? दें या लें। इसलिए मुझे लगता है कि लोग वास्तव में इसके बारे में अधिक बात कर रहे हैं।

हममें से अधिकांश लोग आंतरिक रूप से, हमारे शरीर में और हमारे मन में हमारे विचारों के साथ-साथ बाहरी तौर पर हमारे चारों ओर जो कुछ भी हो रहा है, उससे बहुत कुछ अनजान हैं। मुझे लगता है कि इन दिनों हमारी बहुत सारी

मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियाँ वास्तव में इस वियोग से उत्पन्न होती हैं और वर्तमान क्षण से वियोग, साथ ही साथ दूसरों, समुदायों, हमारे आस-पास के संबंधों से वियोग, जैसे कि हम फिर से इनमें फंस जाते हैं समझने, सोचने और व्यवहार करने के पैटर्न, और उनसे फीस तोड़ने में सक्षम नहीं हैं, जो फिर से, अवसाद, चिंता, चिंतन, अगर यह समझ में आता है।

डॉ बोगनर:

आपने उल्लेख किया कि केवल तीन समारोह करने से रोगियों के जीवन में महत्वपूर्ण सुधार हुआ। क्या आप इसे थोड़ा समझा सकते हैं? और आपको क्यों लगता है कि परिवर्तन लगातार हैं? पारंपरिक चिकित्सा में, हमें यह विश्वास करने के लिए प्रशिक्षित किया गया है कि ओह, आपको अवसाद है, आप अपना प्रोजेक्ट लेते हैं, लेकिन आपको इसे हर दिन लेना है। बेहतर होगा आप कोई खुराक न छोड़ें। ऐसा क्यों है कि इस तरह के अनुभव के साथ प्रभाव दीर्घकालिक होते हैं? जिस तरह से मैं इसे समझता हूँ वह ऐसा है जैसे आप जंगल में खो गए हैं, है ना? आप घबरा रहे हैं, आप तनावग्रस्त हैं। और साइकेडेलिक्स क्या कर सकता है आपको उस जंगल के सबसे ऊंचे पेड़ पर ले जाने के लिए, और आप देखते हैं, ओह, यही वह जगह है जहां मुझे जाना है। और फिर आप नीचे आते हैं, साइकेडेलिक्स अपना प्रभाव खो देते हैं, लेकिन आपको याद रहता है। ओह, मुझे याद है, यह वह जगह है जहाँ मुझे जाना है। तो क्या यह सिर्फ उस धारणा को बदल रहा है जो आपके पास है, या आपका दृष्टिकोण है, या यह सिर्फ अनुभव है कि आपके पास सामान्य रूप से है कि आप जैसे हैं, हे भगवान, वहाँ बहुत कुछ है, जो बना रहता है? या आपको क्या लगता है कि इसके दीर्घकालिक प्रभाव क्या हैं?

अलेक्जेंडर बाकर:

बढ़िया सवाल। मैं दो अलग-अलग दवाओं से बात करूंगा जो एफडीए-अनुमोदित होने के कगार पर हैं, जो एमडीएमए और साइलोसाइबिन हैं। आइए साइलोसाइबिन से शुरू करें। इन दवाओं के साथ अब तक हम जो खोज रहे हैं, वह उसी तरह है जैसे किसी व्यक्ति को वास्तव में नकारात्मक, जीवन-धमकी देने वाला अनुभव हो सकता है जो आगे चलकर महीनों या वर्षों के लिए अभिघातजन्य तनाव विकार का कारण बनता है, इसलिए एक नकारात्मक घटना जो वास्तव में उन्हें प्रभावित करती है भविष्य में लंबे समय तक, हम जो खोज रहे हैं, फिर से, साइकेडेलिक-असिस्टेड थेरेपी, इस मामले में साइलोसाइबिन, यह है कि जब आपके पास सही सेटिंग, इरादा, एक प्रशिक्षित चिकित्सक का समर्थन और उचित एकीकरण हो, यह है कि आपके पास इतना गहरा सकारात्मक, परिवर्तनकारी अनुभव हो सकता है जो भविष्य में महीनों या वर्षों तक रहता है, जिससे आप दुनिया को कैसे देखते हैं, यह फिर से, इस क्रांतिकारी बदलाव का कारण बनता है।

जॉन्स हॉपकिन्स विश्वविद्यालय से अभी कुछ शोध आ रहे हैं, और इसका उपयोग उन लोगों के साथ किया जा रहा है जिन्हें स्टेज 4 कैंसर है और जिन्हें कई तरह से मौत की सजा दी गई है, और जीवन के अंत में मौत की चिंता है, इसलिए जो लोग जरूरी नहीं हैं एक अच्छी हेड स्पेस में और चिंता करने के लिए बहुत कुछ है। वे जो खोज रहे हैं वह यह है कि इनमें से 70% लोग अपने जीवन के पांच सबसे प्रभावशाली अनुभवों में से एक के रूप में साइलोसाइबिन की इन उच्च खुराक के साथ अपने अनुभव को अपने पहले बच्चे के जन्म या उनकी शादी के दिन जैसी चीजों के बराबर मानते हैं।

वास्तव में शक्तिशाली अनुभव, फिर से, जब एक सुरक्षित, निहित स्थान में एक चिकित्सक के समर्थन और बाद में उचित एकीकरण के साथ किया जाता है, वास्तव में उस अनुभव को लेने में मदद कर सकता है जिसे आप पसंद कर रहे हैं यदि आप एक जंगल में खो गए हैं और आपके पास यह दृष्टि या विचार है कि आप कैसे मदद प्राप्त कर सकते हैं और बाहर निकल सकते हैं ... साइकेडेलिक्स हमें फिर से मस्तिष्क के अहंकार वाले हिस्से से बाहर निकालने में मदद करता है और वास्तव में जीवन को बहुत व्यापक दृष्टिकोण से अनुभव करता है। और कभी-कभी लोग इस एकता के अनुभव या इस विलय को सार्वभौमिक ऊर्जा या प्रेम या चेतना, ईश्वर, या जो भी शब्द हम इसे कहना चाहते हैं, और वास्तव में [अश्रव्य 00:23:39] अनुभव होने के बारे में बात करते हैं कि यह सिर्फ एक है मानव शरीर, है ना? हम एक मानवीय अनुभव रखने वाले आध्यात्मिक प्राणी हैं, कि यह मानव मांस और शरीर सिर्फ एक अस्थायी रूप है, कि हम सभी के भीतर रहने वाली आत्मा कभी नहीं मरती है। यह इस शरीर के चले जाने के बाद भी जारी रहेगा।

तो लोग इनसे बाहर आते हैं, फिर से, केवल एक, दो, तीन अनुभव, चेतना और वास्तविकता और आध्यात्मिकता के बारे में उनके विचारों में वास्तव में गहन परिवर्तन होते हैं, जो फिर महीनों या वर्षों के लिए उनके साथ बने रहते हैं। इसलिए उन्हें इन अनुभवों को बार-बार लेने या इन दवाओं को लेने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन यह वास्तव में बनाता है ... आप जानते हैं, कुछ बस क्लिक करता है। और हम पाते हैं कि लोग स्वाभाविक रूप से अधिक स्वस्थ जीवन जीना शुरू करना चाहते हैं।

यह व्यसन के लिए वास्तव में मददगार पाया गया है, यहां तक कि 50 के दशक में भी। अधिकांश लोग यह नहीं जानते। अविश्वसनीय परिणामों के साथ, एलएसडी के साथ व्यसन से संबंधित 50 के दशक में एक हजार से अधिक शोध अध्ययन किए गए थे। यहां तक कि एल्कोहॉलिक्स एनोनिमस के संस्थापक बिल डब्ल्यू भी, ज्यादातर लोग नहीं जानते कि कई अलग-अलग चीजों की कोशिश करने के वर्षों के बाद वह शांत हो गए। यह एलएसडी के अनुभव के बाद ही था जिसने वास्तव में उनके दृष्टिकोण, चेतना में उस बदलाव को बनाने में मदद की, और कुछ क्लिक किया जहां वह शांत हो गए और पीने के लिए कभी वापस नहीं गए।

हम इसे फिर से आघात, व्यसन, चिंता, अवसाद के साथ देखते हैं, कि कुछ आंतरिक रूप से बदल जाता है। लोग स्वाभाविक रूप से अधिक स्वस्थ, सक्रिय जीवन जीना शुरू करना चाहते हैं, शराब पीना छोड़ देते हैं, अधिक स्वस्थ भोजन करते हैं, अधिक व्यायाम करते हैं। यह वाकई दिलचस्प है। तो वह साइलोसाइबिन है।

जब एमडीएम की बात आती है, तो एमडीएम वास्तव में एफडीए द्वारा अनुमोदित पहली साइकेडेलिक दवा होने की संभावना है, उम्मीद है कि इस साल के अंत में, 2023 या 2024 की शुरुआत में। लेकिन मैं स्पष्ट होना चाहता हूं, यह एमडीएम-समर्थित मनोचिकित्सा के साथ एमडीएम है। तो यह सिर्फ एमडीएम ही नहीं है, है ना? मैं नहीं चाहता कि लोग भ्रमित हों या यह सोचें कि, ओह, उन्हें बस बाहर जाना चाहिए और अपने दम पर MDMA के अनुभव प्राप्त करने चाहिए। यह वास्तव में इस आंतरिक निर्देशित चिकित्सा के साथ एमडीएम है।

इसके साथ हुई रिसर्च वाकई कमाल की है। अनुसंधान उन लोगों को ले रहा है जो उनमें से अधिकांश के पास हैं ... मुझे लगता है कि गंभीर PTSD के साथ वर्षों की औसत संख्या 14 वर्ष थी, और एक तिहाई लोग, अध्ययन प्रतिभागियों में से एक तिहाई में 20 से अधिक वर्षों के लिए गंभीर PTSD था। तो हम वास्तव में दीर्घकालिक आघात के बारे में बात कर रहे हैं, हर चीज की कोशिश कर रहे हैं, सभी अलग-अलग दवाएं, विभिन्न प्रकार की चिकित्सा। कुछ भी काम नहीं कर

रहा है। अत्यधिक आत्मघाती। उनमें से कई लोगों को कभी ऐसा महसूस नहीं हुआ कि उनके पास एक सुरक्षित व्यक्ति है या उनके जीवन में प्यार की भावना थी।

और उन्होंने जो पाया वह यह है कि इनमें से लगभग 70% लोग, दो या तीन एमडीएमए-समर्थित मनोचिकित्सा सत्रों के भीतर, हर बार तीन या चार एकीकरण सत्रों के बाद, उनमें से लगभग 70% का पीटीएसडी पूरी तरह से गायब हो गया था, और उनमें से 28% महीनों और कभी-कभी वर्षों के बाद, PTSD के लक्षणों में चिकित्सकीय रूप से महत्वपूर्ण गिरावट आई थी। मेरा मतलब है, वास्तव में दिमाग उड़ाने वाले परिणाम, जैसे कि एफडीए ने एमडीएमए-समर्थित मनोचिकित्सा को सफलता की स्थिति प्रदान की है, जो वास्तव में इस साल बाद में इसे अनुमोदित करने के लिए उम्मीद के माध्यम से इसे आगे बढ़ाने में मदद कर रहा है।

तो हम यहाँ जो खोज रहे हैं वह बहुत अधिक आघात है ... वास्तव में, आघात, जैसा कि ... द्वारा वर्णित किया गया है ... मुझे लगता है कि डॉ. गैबोर मेट ने इसे इस तरह समझाया है। आघात वह नहीं है जो हमारे साथ हुआ है। हमारे भीतर यही होता है। इसका मतलब यह है कि हम अपने जीवन में घटित होने वाली घटनाओं की व्याख्या या अर्थ निकालते हैं। और इतना अधिक सदमा, यह शुरुआती लगाव के मुद्दों से आता है। फिर से, और यह वह नहीं है जो हमारे साथ किया गया था, लेकिन यह लगभग वही है जो हमारे साथ नहीं हुआ था, कि हमारे पास भावनात्मक समर्थन नहीं था, यह समझने के लिए कि हम क्या कर रहे थे, परेशान करने वाली घटनाएँ जहाँ हम उपेक्षित थे।

तो एमडीएमए वास्तव में यह विशेष अणु है। वास्तव में इसके जैसी कोई अन्य दवा या दवा नहीं है, जहाँ यह एक तत्काल अभिनय विरोधी चिंता के साथ-साथ तत्काल अभिनय उत्तेजक है जो मस्तिष्क में ऑक्सीटोसिन और प्रोलैक्टिन को भी उत्तेजित करता है, जो बंधनकारी रसायन हैं जो माता और शिशु स्तनपान करते समय स्रावित करते हैं या बंधन या कडलिंग से उनका त्वचा से त्वचा का संपर्क होता है। तो एमडीएमए वास्तव में लोगों को प्यार और स्वीकृति और सहानुभूति की भावना देता है, कभी-कभी उनके जीवन में पहली बार। MDMA को एक्स्टसी के नाम से भी जाना जाता है। यह इसकी सड़क का नाम है। और इसे लव ड्रग का उपनाम भी दिया गया है, है ना? तो वास्तव में, लोग प्यार के इस गर्म कंबल में लिपटे जा रहे हैं, बिना शर्त प्यार, खुद के लिए, दूसरों के लिए स्वीकृति।

और हम पाते हैं कि... यह वास्तव में एक और दिलचस्प आँकड़ा है, कि लगभग 80% लोग, जब वे MDMA-सहायता प्राप्त मनश्चिकित्सा कर रहे थे, उन्होंने वह करना शुरू कर दिया जिसे अंग कहा जाता है अपने आप काम करते हैं। बहुत बार, हम अपने उन विभिन्न हिस्सों को काट देते हैं जो अवांछित हैं या हम सोचते हैं कि वे बुरे हैं, हमारा वह हिस्सा जो वास्तव में क्रोधित या परेशान या निराश हो जाता है, कि हम उन्हें एक तरफ धकेलने की कोशिश करते हैं और अच्छे इंसान बनते हैं। फिर से होना चाहिए। एमडीएमए-समर्थित मनोचिकित्सा के साथ हम जो पाते हैं वह यह है कि लोग स्वाभाविक रूप से भागों का काम करना शुरू कर देते हैं, जहाँ वे अवांछित या कटे हुए खुद के विभिन्न हिस्सों को एकीकृत करना शुरू करते हैं, और हम उन्हें अपने आप में वापस लाते हैं और उन्हें स्वस्थ तरीके से एकीकृत करने में मदद करते हैं। , खुद को संपूर्ण बनाने और खुद को ठीक करने में मदद करना।

यह ऐसा ही है... अगर आपके शरीर पर कोई कट लग जाए, तो आपको अपने शरीर को यह बताने की जरूरत नहीं है कि खुद को कैसे ठीक किया जाए, ठीक है? आप बस घाव को साफ करें और उस पर पट्टी बांध दें, और घाव अपने आप ठीक हो जाएगा। हम जो खोज रहे हैं वह यह है कि मानसिक स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से वही बात काम करती है जब हम उपचार के लिए सही स्थिति बनाते हैं। तो अगर हम एमडीएमए जैसी इन दवाओं के साथ, फिर से, सुरक्षित स्थान,

सुरक्षित कंटेनर, एक चिकित्सक का समर्थन बनाते हैं, तो यह लगभग वैसा ही है जैसे हम व्यक्ति को इस आंतरिक-निर्देशित उपचार को अंदर से बाहर से ठीक करने की अनुमति दे रहे हैं। , फिर से, सही सेटिंग और समर्थन के साथ। यह वाकई दिलचस्प है।

डॉ बोगनर:

वाह वाह वाह। यह लगभग घटनाओं के इस झरने को बंद करने जैसा है, अपने आप को ठीक करने के लिए लगभग चिंगारी को इसके साथ स्थापित करना, है ना?

अलेक्जेंडर बाकर:

बिल्कुल।

डॉ बोगनर:

मुझे इस पहेली के बारे में बताओ। मैं अपने डॉक्टर के पास जा रहा हूँ, और 15 मिनट के भीतर उन्होंने निदान किया कि मुझे अवसाद है। मैं व्यक्तिगत रूप से बात नहीं कर रहा हूँ, मैं सामान्य बात कर रहा हूँ। यह एक पारिवारिक चिकित्सक के हर कार्यालय में हर दिन होता है। और वह प्रोजेक्ट को निर्धारित करता है। हम अवसाद के लिए प्रोजेक्ट के एफडीए-अनुमोदित को जानते हैं, लेकिन जब आप दुष्प्रभावों को देखते हैं, अनिद्रा, सिरदर्द, उनींदापन, चिंता, घबराहट, यौन समस्याएं, वजन बढ़ना, और अंतिम, आत्महत्या, ब्लैक बॉक्स चेतावनी, है ना?

तो हम उस साइलोसाइबिन को जानते हैं ... और वैसे, जो नहीं जानते हैं, उनके लिए साइलोसाइबिन को जादू मशरूम के रूप में भी जाना जाता है, निश्चित रूप से आसपास रहा है, मुझे लगता है, हजारों साल, आपने मुझे बताया, प्रोजाक की तुलना में बहुत लंबा। लेकिन हम जानते हैं कि इन दवाओं से आप मर नहीं सकते। जैसे हम भांग से जानते हैं, आप मर नहीं सकते। आप इसका एक पौंड खा सकते हैं और आप काफी ऊँचे होंगे, लेकिन आप मरेंगे नहीं। एलएसडी के साथ, साइलोसाइबिन के साथ भी ऐसा ही है। एमडीएमए के बारे में निश्चित नहीं है। लेकिन FDA इसे शेड्यूल 1 मानता है, जो अत्यधिक अवैध है।

तो ऐसा क्यों है? यह औचित्य साबित करने के संबंध में उनका तर्क क्या है कि यह अनुसूची 1 दवा है, और हम इसके साथ कहाँ हैं? आपने जॉन्स हॉपकिन्स का उल्लेख किया, और मुझे यकीन है कि कई अन्य बड़े विश्वविद्यालय इसका अध्ययन कर रहे हैं, शायद दुनिया भर में भी। मुझे पता है कि इंग्लैंड में वे साइकेडेलिक्स पर काफी शोध कर रहे हैं। लेकिन हम इसके साथ कहाँ हैं, और हम वर्षों से क्या उम्मीद कर सकते हैं? अगर कोई ट्रायल सामने आ रहा है जो लाभ दिखा रहा है, तो इसे शेड्यूल क्यों नहीं किया जाएगा? और आप इसे अपने अभ्यास में कैसे एकीकृत कर रहे हैं? यह कैसे संभव है? आप यह कैसे कर सकते हैं? उदाहरण के लिए, मैं यहाँ मिशिगन में यह कैसे कर सकता हूँ? समय में बस एक सामान्य क्षण, हम इसके साथ कहाँ हैं?

अलेक्जेंडर बाकर:

ज़रूर, बढ़िया सवाल। मुझे देखने दो कि क्या मैं यह सब कवर कर सकता हूँ। अगर मैं कुछ छोड़ दूँ तो मुझे याद दिलाएं। लेकिन यह वास्तव में लगभग हँसने योग्य है कि चार अनुसूची। पदार्थों में से तीन एमडीएमए, साइलोसाइबिन, एलएसडी, वास्तव में भांग और फिर हेरोइन हैं। तो उनमें से पाँच में से चार।

डॉ बोगनर:

डीएमटी नहीं है? डीएमटी, क्या वह भी सूची में नहीं है? डाइमिथाइलट्रिप्टामाइन?

अलेक्जेंडर बाकर:

शायद। मुझे यकीन नहीं है। यह शायद है। लेकिन ये सब कैसे ... और कोकीन वास्तव में एक अनुसूची ॥ पदार्थ है। मेरा मतलब है, यह वास्तव में हास्यास्पद है। मेरे दिमाग में, शराब एक शेड्यूल। पदार्थ होना चाहिए अगर हम वास्तव में हानिकारक, कोई चिकित्सीय लाभ नहीं, और यह शरीर के लिए क्या करता है। तो यह एक तरह से दिलचस्प है कि कैसे अब एमडीएमए, साइलोसाइबिन, भांग, ये सब, और उम्मीद है कि जल्द ही एलएसडी भी, हम महसूस कर रहे हैं कि जब मानसिक स्वास्थ्य उपचार और देखभाल में मदद करने की बात आती है तो वास्तव में उनके अत्यधिक स्वास्थ्य लाभ होते हैं। दुर्भाग्य से, इन सभी पदार्थों को 1970 में नियंत्रित पदार्थ अधिनियम के साथ अनुसूची। पदार्थों के रूप में वापस सूचीबद्ध किया गया था, क्योंकि आंशिक रूप से वे युद्ध-विरोधी आंदोलन और हिप्पी आंदोलन के पूरे उन्माद में फंस गए थे, और निक्सन कोशिश कर रहे थे-

डॉ बोगनर:

रिचर्ड निक्सन।

अलेक्जेंडर बाकर:

हाँ, और रिचर्ड निक्सन युद्ध-विरोधी आंदोलन को ड्रग्स करने वाले लोगों के एक समूह के रूप में चित्रित करने की कोशिश कर रहे हैं, और उन्हें बदनाम कर रहे हैं और उन्हें इन नशीली दवाओं के उपयोग के अपराधों में शामिल कर रहे हैं, जो कि हास्यास्पद है क्योंकि हम जो खोज रहे हैं वह इस तथ्य के विपरीत है कि शराब लोगों को बनाता है आक्रामक ... ठीक है? मुझे लगता है कि हमले के आरोप में गिरफ्तार किए गए 70% लोगों में से कुछ शराब के नशे में हैं। साइकेडेलिक्स वास्तव में बेहतर नागरिक बनाते हैं, है ना? साइकेडेलिक्स वास्तव में हिंसक अपराध को कम करता है। वे साथी हिंसा को कम करते हैं। वे आपस में जुड़ाव की भावना पैदा करते हैं, अपने आप को एक संपूर्ण के एक बड़े संदर्भ में देखते हैं, दुनिया में अलग और अकेले नहीं होते हैं, बल्कि खुद को एक बड़े पूरे के हिस्से के रूप में देखते हैं। तो वहाँ बहुत कुछ है जो हम पा रहे हैं, वाह, फिर से, जैसे कि FDA ने अब उनमें से दो को सफलता का दर्जा दिया है। और उम्मीद है कि जल्द ही एलएसडी साथ आएगा। लेकिन दुर्भाग्य से, क्योंकि एलएसडी के बारे में बहुत सारी गलत सूचनाएँ और झूठ फैलाए गए हैं, और यह भी कि सीआईए ने क्या किया, बस 50 और 60 के दशक में लोगों पर मन के नियंत्रण के लिए इसका परीक्षण किया, बिना उन्हें जाने, वहाँ एक काला इतिहास है। इसलिए दुर्भाग्य से साथ आना धीमा हो गया है। लेकिन स्विटज़रलैंड जैसे अन्य देश, भगवान का शुक्र है, एलएसडी के साथ अध्ययन कर रहे हैं जो बहुत ही आशाजनक परिणाम भी दिखा रहे हैं।

लेकिन आपके प्रश्न पर वापस आते हैं कि हम उन्हें अभी कैसे एक्सेस कर सकते हैं, या वर्तमान स्थिति क्या है, और लोग इसके साथ कैसे काम करना शुरू कर सकते हैं। आपने इस तथ्य का उल्लेख किया कि, हाँ, जब अभी अवसाद की बात आती है, तो आप किसी भी मनोचिकित्सक के पास जाते हैं, उनकी रक्षा की पहली पंक्ति, दुर्भाग्य से, हाँ, दवा पर विचार करना। क्योंकि अधिकांश मनोचिकित्सक, विशेष रूप से जिन्हें पिछले 20 वर्षों में प्रशिक्षित किया गया है, उन्हें सिखाया नहीं जाता है ... उन्हें इसके अलावा कोई अन्य उपकरण नहीं दिया जाता है, यहाँ आपकी गोली है, यहाँ आपका एंटीडिप्रेसेंट है, यहाँ आपका एंटीएंग्जायटी है, यहाँ आपका एंटीसाइकोटिक है। वे मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों का इलाज करने की अपनी क्षमता में बहुत सीमित हैं।

और विडंबना यह है कि जब बात आती है... इन दिनों एकमात्र कानूनी पदार्थ केटामाइन है जिसे एफडीए-अनुमोदित किया गया है। तो जब केटामाइन की सिफारिश करने की भी बात आती है, तो उन्हें सबसे पहले उपलब्ध हर दूसरी दवा के माध्यम से जाना होगा और यह पता लगाना होगा कि क्या ये सभी काम नहीं करते हैं, और फिर आप केटामाइन के साथ जा सकते हैं, जो मेरे लिए सिर्फ फार्मास्युटिकल लॉबी है जो अपने लोगों पर ड्रग्स, है ना? क्योंकि यह ऐसा ही है, जब हम एमडीएमए और साइलोसाइबिन के समान, केटामाइन के साथ बड़े परिणाम पा रहे हैं, तो हमें इन सभी अन्य चीजों से क्यों गुजरना चाहिए, जिन्हें आपको अपने शेष जीवन या हर दिन लेने की आवश्यकता नहीं है? आपको बस कुछ केटामाइन-सहायता वाले थेरेपी सत्रों की आवश्यकता है, और हम बड़े पैमाने पर परिवर्तन और बदलाव देखते हैं जो समय की अवधि तक चलते हैं। कभी-कभी आपको छह से आठ सप्ताह में कुछ और के लिए वापस आने की आवश्यकता होती है, या कुछ और, लेकिन दैनिक आधार पर नहीं, है ना? और मेरे लिए, मुझे लगता है कि फार्मास्युटिकल लॉबी इस बात से भयभीत है कि इन दवाओं के साथ क्या हो रहा है, क्योंकि हाँ-

डॉ बोगनर:

और केवल वे ही नहीं, बल्कि अभ्यासी भी।

अलेक्जेंडर बाकर:

अरे हां। संपूर्ण मनोरोग। यदि मैं एक मनोचिकित्सक होता, तो मैं भयभीत होता, क्योंकि इस बिंदु पर मेरे पूरे करियर को खतरा है, जब तक कि जो पहले से ही इसे गले लगाना शुरू नहीं कर रहे हैं। लेकिन अधिकांश भाग के लिए, मैं यह भी नहीं ढूँढ सकता ... मेरे अधिकांश मित्र, सहकर्मी जो मनोचिकित्सक हैं, साइकेडेलिक्स के बारे में ज्यादा नहीं जानते हैं। और जब मैं लोगों के साथ साझेदारी करना चाहता हूँ... क्योंकि मेरे पास बहुत से लोग आते हैं जो कहते हैं, "सुनो, मैं थक गया हूँ," जैसे आप कह रहे थे, "इस अवसादरोधी, चिंता-रोधी दवा पर होने के नाते, जहाँ मैं इसका आदी हो गया हूँ, मैं इसे छोड़ नहीं सकता, या मेरे गंभीर दुष्प्रभाव हैं, यौन दुष्प्रभाव हैं, या आपके पास क्या है। या कि यह अब मेरे लिए काम नहीं कर रहा है, और अब मैं एक नए एंटीडिप्रेसेंट पर स्विच करने के लिए मिला, और जब मैं इसे बंद कर देता हूँ, तो मैं आत्मघाती हूँ, मैं काम करने और काम करने में असमर्थ हूँ।" यह सुनने में अविश्वसनीय लगता है कि लंबे समय तक इन दवाओं का सेवन करने के बाद लोगों के लिए इन दवाओं से छुटकारा पाना कितना कठिन होता है।

और विशाल बहुमत, एक बार जब वे उन पर शुरू हो जाते हैं, तो वे वर्षों तक उन पर अटके रहते हैं। तब तक, उतरना और संक्रमण करना इतना कठिन है। और फिर आप अन्य दवाओं के दुष्प्रभावों से निपट रहे हैं [अश्रव्य 00:39:57] जिससे आप दूर होने की कोशिश कर रहे हैं।

मैं ऐसे लोगों के साथ काम करता हूँ जो माइक्रोडोज़िंग दृष्टिकोण से हैं, और वास्तव में एलएसडी और साइलोसाइबिन माइक्रोडोज़िंग से कोई नुकसान नहीं हो सकता है। ये पूरी तरह से प्राकृतिक, गैर विषैले पदार्थ हैं। ऐसा नहीं है कि मैं एलएसडी की उच्च खुराक को प्रोत्साहित करना चाहता हूँ, क्योंकि एक पूरी तरह से अलग जानवर है, लेकिन एलएसडी की कोई ज्ञात जहरीली खुराक नहीं है जो न्यूरोटॉक्सिसिटी स्तर पर भी मौजूद है। लेकिन चलो माइक्रोडोज़ पर बात करते हैं। माइक्रोडोज़ पर, [अश्रव्य 00:40:31]

डॉ बोगनर:

हाँ, हमें माइक्रोडोज़िंग, मैक्रोडोज़िंग के बारे में बताएं। मुझे लगता है कि जब आप समारोहों के बारे में बात करते हैं, तो हम मैक्रोडोज़िंग के बारे में बात कर रहे हैं, इसलिए एक पर्यवेक्षित बड़ी खुराक की तरह, पर्यवेक्षित। लेकिन माइक्रोडोज़िंग के बारे में क्या? यह एक गैर-पर्यवेक्षित, मेरी सुबह की दिनचर्या की तरह है, एक छोटी सी राशि का उपयोग कर रहा है?

अलेक्जेंडर बाकर:

हाँ, माइक्रोडोज़ आमतौर पर सामान्य मानक खुराक का दसवां हिस्सा या उससे कम ले रहा है। और आप यह पता लगाना चाहते हैं कि आपके लिए स्वीट स्पॉट क्या है। लेकिन यह एक से तीन महीने की अवधि के लिए खुराक का दसवां हिस्सा या उससे कम समय ले रहा है। और विभिन्न प्रकार के प्रोटोकॉल हैं। डॉ. फैंडिमैन प्रोटोकॉल है, जो एक दिन चालू है, दो दिन बंद है, और फिर पॉल स्टैमेट्स प्रोटोकॉल है, जो पांच दिन चालू है, दो दिन बंद है। लेकिन आदर्श रूप से, आप मेरे जैसे या किसी ऐसे व्यक्ति के साथ काम करना चाहते हैं जो एक माइक्रोडोज़ कोच है या इन विभिन्न प्रकार की दवाओं के साथ कुछ अनुभव रखता है और जानता है कि आप जो भी खोज रहे हैं उसके लिए कौन सा बेहतर होगा। लेकिन एक बार जब हम यह पता लगा लेते हैं कि आपकी ज़रूरतों के लिए कौन सबसे अधिक मायने रखता है, हाँ, आप मूल रूप से खुराक ले रहे हैं, चाहे वह एक दिन हो, दो दिन की छुट्टी हो, या पाँच दिन की छुट्टी हो, दो दिन की छुट्टी हो, समय, और सिर्फ जर्नलिंग, बस उस पर ध्यान देना जो आप देख रहे हैं।

और बहुत बार, माइक्रोडोज़ उप-अवधारणात्मक होते हैं, है ना? इसका मतलब है कि कई बार आपको पता भी नहीं चलता कि क्या हो रहा है। कुछ लोग इसका वर्णन इस प्रकार करते हैं, यह वह नहीं है जो आप नोटिस करते हैं बल्कि वह है जो आप नोटिस नहीं करते हैं। तो आप चिंता पर ध्यान नहीं देते हैं, या आप अवसाद पर ध्यान नहीं देते हैं, आप अफवाह पर ध्यान नहीं देते हैं। तो यह, फिर से, डिफॉल्ट मोड नेटवर्क पर ये सूक्ष्म प्रभाव हैं, जैसे हम पहले बात कर रहे थे, जहां माइक्रोडोज़ स्तर के साथ भी, यह वास्तव में हमारे मस्तिष्क के अहंकार वाले हिस्से पर मात्रा को शांत करने या कम करने में मदद करता है ताकि हम चिंतनशील, हम तनावग्रस्त या चिंतित नहीं हैं, या चिंतनशील, उदास नहीं हैं, जहां हम मात्रा को कम करने में सक्षम हैं और रचनात्मकता पर अधिक ध्यान केंद्रित कर रहे हैं और वर्तमान क्षण में हैं और हमारे काम या हमारे जो कुछ भी नए विचारों के साथ आ रहे हैं कैरियर है।

और हम यह भी पाते हैं कि, फिर से, माइक्रोडोज के साथ भी, यह स्वाभाविक रूप से लोगों को अधिक स्वस्थ जीवन जीने के लिए प्रेरित करने में मदद करता है। तो एक, दो, तीन महीने के लिए सूक्ष्म खुराक पर भी, और फिर हम लोगों को रुकने के लिए कहते हैं और देखते हैं कि चीजें कैसे चल रही हैं, क्योंकि आम तौर पर उन एक से तीन महीनों के दौरान लोग अधिक स्वस्थ दिनचर्या और गतिविधियों को विकसित करना शुरू करते हैं, जैसे अधिक स्वस्थ भोजन करना, ज्यादा शराब नहीं पीना, हाइकिंग शुरू करना या जिम जाना या बार-बार या अधिक योग करना। किसी व्यवहार को स्वतः, स्वयं का हिस्सा बनने में लगभग 90 दिन लगते हैं। तो हम पाते हैं कि एक, दो, तीन महीने की माइक्रोडोजिंग के बाद, लोग सोचने, व्यवहार करने और अनुभव करने की इन अधिक स्वस्थ आदतों को विकसित करना शुरू करते हैं, कि जब हम उन्हें रोकते हैं, तो वे इन नई विकसित आदतों के साथ जारी रहते हैं। और इन और अधिक स्वस्थ तरीकों से जीना जारी रखें और दोबारा, चिंता, तनाव, अवसाद और अफवाह का उतना अनुभव न करें।

डॉ बोगनर:

ठीक है, ठीक है। एलेक्स, हममें से उन लोगों के लिए जो इस बारे में अधिक जानना चाहते हैं कि इसके साथ कैसे आरंभ किया जाए, जाहिर है, क्योंकि यह एक अनुसूची है, मैं किसी को यह कोशिश करने की वकालत नहीं कर रहा हूँ, जाहिर है, आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के साथ इस पर चर्चा किए बिना, लेकिन आइए कहते हैं कि कोई अगला कदम उठाना चाहता है और कहता है, "ठीक है, मैं व्यक्तिगत स्तर पर और बात करना चाहता हूँ, अपने मुद्दों पर चर्चा करना चाहता हूँ, और देखना चाहता हूँ कि हम यहां से क्या योजना तैयार कर सकते हैं," वे आपसे कैसे संपर्क कर सकते हैं? और क्या आप परामर्श के संबंध में व्यक्तियों के लिए इस तरह की सेवाएं भी प्रदान करते हैं? वह कैसे काम करता है?

अलेक्जेंडर बाकर:

हाँ। डीईए के अनुसार, एक बार फिर से दोहराते हैं और बहुत स्पष्ट हो जाते हैं कि ये दवाएं अभी भी अनुसूची की अवैध दवाएं हैं। मैं लोगों के साथ काम करता हूँ, लेकिन मैं उन्हें दवाइयां नहीं देता। हालाँकि, कहा जा रहा है, यह उसी तरह है जैसे एक मनोचिकित्सक फार्मसी के साथ काम करता है। मैं ऐसे लोगों के साथ काम करता हूँ जो इन दवाओं के बहुत प्रतिष्ठित निर्माता और वितरक हैं। इसलिए एक बार जब मैं किसी व्यक्ति से मिलता हूँ और यह निर्धारित करता हूँ कि क्या यह हमारे लिए एक साथ काम करने और माइक्रोडोज कोचिंग या साइकेडेलिक-सहायक चिकित्सा करने के लिए उपयुक्त है, तो मैं सही खुराक में दवा प्राप्त करने के लिए उस व्यक्ति को इन उत्पादकों, वितरकों के पास भेजूंगा, और फिर क्लाइंट के साथ उस तरह से काम करें जिससे मैं खुद को सुरक्षित रख सकूँ, बल्कि लोगों को इन दवाओं तक पहुंच बनाने में मदद भी कर सकूँ, जो मानसिक स्वास्थ्य देखभाल की बात आने पर फिर से वास्तव में गेम-चेंजर हैं।

और जिस तरह से लोग मुझसे जुड़ सकते हैं, आप बस मेरा नाम Google कर सकते हैं, डॉ. अलेक्जेंडर बाकर, जो कि BACHER है। मेरी एक वेबसाइट है, conciergeaddictiontreatment.com। मैंने बीइंग ह्यूमन: रिक्लेमिंग अवर टू पावर एंड पोटेंशियल नाम से एक किताब भी लिखी है और मेरे पास उस किताब के लिए एक वेबसाइट भी है। इसे बीइंगह्यूमनमूवमेंट.कॉम कहा जाता है। आप मुझे Instagram, DrAlexanderBacher पर भी फॉलो कर सकते हैं। मैं वहाँ बहुत सारी जानकारी पोस्ट करता हूँ जिससे लोगों को माइक्रोडोजिंग से संबंधित शिक्षित करने में मदद मिलती है

और मानसिक बीमारी के इलाज के लिए हमारे पश्चिमी चिकित्सा दृष्टिकोण की वर्तमान स्थिति कितनी भयानक है, दवा के माध्यम से और लक्षण दमन के माध्यम से मूल कारण और मदद करने के विपरीत भीतर से उपचार बनाने के लिए।

डॉ बोगनर:

वाह, आकर्षक। अच्छा, बहुत बहुत धन्यवाद, एलेक्स। मैं आपके समय की सराहना करता हूं। उम्मीद है कि मैं आपको इस पॉडकास्ट पर वापस ला सकता हूं ताकि आप इसमें थोड़ा और गहराई से गोता लगा सकें। और हाँ, धन्यवाद। जो रुचि रखते हैं, कृपया एलेक्स से संपर्क करें। उम्मीद है कि यह आपकी मदद करेगा। कैलिफोर्निया, एलेक्स मैं एक अच्छा दिन है।

अलेक्जेंडर बाकर:

बहुत - बहुत धन्यवाद। तुम भी, ईसाई। शुभकामनाएं। अपना ध्यान रखना।

डॉ बोगनर:

अपना ध्यान रखना।

परिचय/परिचय:

जैसा कि आपने सीखा, आप अकेले नहीं हैं। संसाधन हैं, और हो सकता है कि डॉ. बोगनर आपकी या किसी प्रियजन की अनुकूलित योजना के साथ मदद कर सकते हैं जो आपकी सफलता की राह के लिए सबसे उपयुक्त है।

Www.drbognerhealth.com पर व्यक्तिगत परामर्श निर्धारित करने के लिए उनसे ऑनलाइन संपर्क करें।