

Интро/Окончание:

Решение проблем со здоровьем для себя или близкого человека может быть одиноким и сложным. Доктор Кристиан Богнер поможет вам рассмотреть новые пути и возможности, которые легко понять. Готовы к некоторым решениям? Добро пожаловать в подкаст о здоровье доктора Богнера.

Доктор Богнер:

Все в порядке. Добро пожаловать. Сегодня я подумал, что мы хотим немного позаботиться о себе, о нас, родителях, обо всех нас, не только о родителях, больных аутизмом, и их семьях с аутизмом, но, возможно, о других проблемах. В частности, для меня как родителя ребенка с аутизмом это может вызвать стресс, эмоциональный, финансовый, а иногда даже физический, потому что удовлетворение сложных потребностей человека с аутизмом может подвергнуть любую семью сильному стрессу. И многие из этих проблем, которые возникают, — это самообвинение, чувство вины, особенно распространенное в семьях, страдающих аутизмом, и это может предсказать ухудшение депрессии, снижение удовлетворенности жизнью с течением времени. Фактически, исследование Калифорнийского университета в Сан-Франциско показало, что половина мам детей с аутизмом имеют выраженные симптомы депрессии. Я не уверен, почему они упоминают только мам. А папы? Таким образом, я предполагаю, что я идентифицирую себя как мать.

Но с учетом сказанного, есть и другие проблемы, с которыми мы имеем дело в отношении жизни в целом. Стресс может быть посттравматическим стрессовым расстройством, чем-то, что случилось с нами, несчастным случаем, жестоким обращением или любой другой психологической травмой, которая находится глубоко в нашем подсознании и всплывает на поверхность без нашего участия. И обычные методы для многих из нас просто не работают. Невозможно подавить это фармацевтическими препаратами. Я не думаю, что это полезно. Так что есть много других средств, которые мы можем изучить. Вот почему сегодня я хотел немного больше узнать о психоделической медицине. Для этого я недавно разговаривал с интересным человеком, его зовут Александр Бахер, и хотел посмотреть и поковырять его мозг, чтобы увидеть, что мы как родители, или мы как личности, которые страдают просто в жизни, если есть другие способы, которые мы можем исследовать.

Итак, позвольте представить Александра Бачера. Доктор Бахер — психолог, специализирующийся на комплексной травматической зависимости. Получив степень бакалавра в Джорджтауне и докторскую степень по клинической психологии в Университете Пеппердин, доктор Бахер продолжил работу в некоторых из самых известных в мире центров лечения зависимостей, включая The Kusnacht Practice в Швейцарии, Passages in Malibu, Promises in Malibu, и Центр Бетти Форд, где лечат некоторых из самых известных, успешных и влиятельных людей в мире. Он специализируется на работе с людьми с двойным диагнозом, которые борются с некоторой комбинацией тревоги, депрессии, травмы, проблем в отношениях и зависимости. Он увлечен исследованием и исследованием сознания, силой отношений между разумом и телом, а также тем, как настроиться и активировать наш потенциал самоисцеления. Он провел последние 20 лет, исследуя целебный потенциал растительных лекарств, и ему посчастливилось участвовать во многих местных лечебных церемониях с мастерами-целителями, шаманами из Северной и Южной Америки.

Он также любит путешествовать и изучать другие культуры, их системы верований и образ жизни. На данный момент он побывал в 106 странах и планирует посетить их все, прежде чем его время истечет. Доктор Бахер предоставляет коучинговые услуги по микродозированию для тех, кто хочет отказаться от фармацевтических препаратов и открыть для себя более естественные, здоровые

способы исцеления ума и тела, а также для тех, кто в настоящее время борется с тревогой, стрессом и депрессией, а также для тех, кто ищет облегчение, но беспокоится о приеме сильнодействующих фармацевтических препаратов, которые им, возможно, придется принимать до конца жизни.

Доктор Бахер также проводит психотерапию с помощью МДМА для людей, борющихся с острыми и хроническими травмами, которым не удалось найти облегчение с помощью традиционной терапии или фармацевтических препаратов. Он также помогает проводить сеансы макродозной психоделической терапии с использованием псилоцибина для людей, борющихся с зависимостью, депрессией и тревогой, которые, опять же, не смогли найти облегчение от традиционной терапии или фармацевтических препаратов.

Ух ты. Так что я взволнован, Алекс. Я знаю, пару недель назад у нас была захватывающая дискуссия, и я подумал, что могу привлечь вас. На самом деле у меня нет намеченной повестки дня, но я хотел воспроизвести это обсуждение, которое мы провели для наших слушателей здесь, и посмотреть, сможем ли мы найти некоторые ответы или, по крайней мере, по-другому взглянуть на варианты и возможности, которые существуют для нас. Все мы, которые борются умственно. Так что добро пожаловать, спасибо за ваше время. Может быть, расскажите нам немного о своем прошлом и о том, как вы заинтересовались психоделической медициной. Я знаю, что это горячая тема, особенно там, где вы находитесь на Западном побережье. Я полагаю, он до сих пор носит детскую обувь здесь, в Мичигане, или в остальной части страны, или поправьте меня, если я ошибаюсь. Может быть, расскажите нам немного о том, как вы к этому пришли, и мы пойдем оттуда.

Александр Бахер:

Конечно. Что ж, всегда приятно поговорить с тобой, Кристиан. Большое спасибо, что пригласили меня на свой подкаст. Действительно ценю это. И спасибо за это знакомство.

Что касается моего прошлого, то я вырос в Нью-Йорке, и, как вы упомянули, я отправился в Джорджтаун и немного опоздал, когда дело дошло до изучения психоделиков. На самом деле только что на прошлой неделе посетил глобальную конференцию на высшем уровне по психоделической терапии и действительно услышал от всех мастеров и лидеров в этой области прямо сейчас, и все они начали с того, что поделились своим опытом использования психоделиков в раннем подростковом возрасте и в 20 лет. . Было интересно услышать их путь туда, где они находятся сегодня.

Я заметил это еще в колледже... Я не был большим алкоголиком или экспериментатором в старшей школе, но в колледже, когда у меня появился этот опыт, я просто избегал алкоголя и никогда не понимал, почему люди пьют, потому что я просто на следующий день почувствовал смерть мозга. Мне казалось, что мой мозг просто...

Доктор Богнер:

Таут?

Александр Бахер:

... пропитываясь какой-то токсичной средой и не мог нормально функционировать или думать. Так что я просто естественным образом тяготел к некоторым другим психотропным веществам, таким как МДМА, псилоцибин, каннабис. И что интересно, я написал свою статью по когнитивной нейробиологии в Джорджтауне, кажется, в 1999 году о МДМА и о том, как он влияет на мозг,

потому что я подумал, что если я собираюсь экспериментировать с этими молекулами, я хочу знать все о них. что они делают и как они влияют на мозг. Конечно, тогда не было такого количества исследований и информации, как сегодня, но все же я смог найти хорошее количество и просто обратил внимание на то, как я себя чувствовал на следующий день, дни и недели после, и понял, что это казалось гораздо более здоровой альтернативой выпивке. Конечно, не так часто, но все же. Это был мой вход в личное использование психоделиков.

И это продолжилось оттуда. Опять же, я просто очарован этими необычными состояниями сознания и этими трансперсональными переживаниями, которые были у меня и других друзей, коллег на протяжении многих лет. Да, и это заинтересовало меня в изучении большого количества исследований и в том, чтобы быть в курсе последних событий, проводить свои собственные исследования, и снова меня приглашали участвовать в этих различных типах церемоний с различными лекарствами, я думаю, из аяуаски и Сан-Педро. к жабыей медицине, которая представляет собой 5-MeO-DMT, с действительно уважаемыми шаманами и целителями из разных частей Мексики и Перу, и даже с некоторыми вождями коренных американцев здесь, в Южной Дакоте.

Доктор Богнер:

Увлекательный, увлекательный. Скажем, для меня, как для родителя ребенка с аутизмом, скажем, у меня стресс. Допустим, депрессия. Допустим, есть нарушения сна. Это понятно. У меня ребенок страдает. Как вы могли жить счастливой жизнью, на самом деле? Я не думаю, что есть много вещей или чего-то еще, что потенциально хуже, чем ежедневные страдания ребенка.

Александр Бахер:

Абсолютно.

Доктор Богнер:

Мы хотим лучшего для наших детей. И это вызывает проблемы, потому что вы постоянно думаете о том, хорошо, что мне делать, что мне делать, как я могу помочь своему ребенку? Я знаю, что в нашем предыдущем обсуждении речь шла об этой концепции сети режима по умолчанию, которая есть в нашем мозгу. Не могли бы вы рассказать об этом подробнее, а затем, возможно, также кратко рассказать, как традиционная терапия решает эту проблему, и как психоделики взаимодействуют с этой системой? И какова цель этой сети по умолчанию, и есть ли способ освободиться от этого, и каковы последствия?

Александр Бахер:

Конечно. Сеть режима по умолчанию обычно называют эго-частью нашего мозга, что означает, что она дает нам ощущение нашего отдельного «я» от окружающего мира. В основе этого лежит идея о том, что все, что мы персонализируем в нашем бодрствующем сознательном опыте, проходит через эту часть мозга или фильтруется через эту часть мозга. И то, что мы видим почти все время при тревоге, депрессии и других психических заболеваниях, — это гиперактивность сети в режиме по умолчанию. Так что [неразборчиво 00:11:49] часть мозга действительно сверхактивна и просто активируется больше, чем должна.

А с психоделиками мы обнаруживаем, что они действительно успокаивают или уменьшают громкость в этой части мозга, тем самым позволяя нам не подчиняться им и не становиться своего рода рабами, а, скорее, более полно соединяться с другими частями мозга. наш мозг и творчество

и просто восприятие реальности. Итак, мы обнаруживаем, что когда мы успокаиваем сеть режима по умолчанию или эго-часть мозга, мы в большей степени способны настроиться на творчество, восприятие реальности, которое мы обычно не замечаем или не принимаем во внимание.

И если мы учтем, что, опять же, большая часть психических заболеваний на самом деле является нездоровыми привычками восприятия, мышления и поведения, чем больше мы можем выбраться из любой петли, в которой мы застряли с точки зрения петли восприятия, петли мышления, петли поведения, тогда мы в большей степени способны развивать новые нейронные сети или способы существования в мире, отличные от обусловленных способов, которыми мы являемся в настоящее время.

Есть интересное исследование, проведенное доктором Джо Диспенза, который в основном утверждает, что у нас возникает примерно от 50 до 70 000 мыслей в день, и из этих 50–70 000 мыслей примерно 90% такие же, как и днем ранее, а за день до этого и за день до этого. Таким образом, мы просто продолжаем воссоздавать одну и ту же реальность снова и снова, сначала через наши мысли, затем через наши действия, затем через наше поведение и возникающие в результате чувства, и именно такую петлю обратной связи.

И представьте, как если бы вы когда-нибудь видели вымощенную булыжником улицу и следы от вагонов, которые со временем выветрились, чем больше мы застреваем в этих петлях восприятия, мышления, поведения и чувств, они просто укореняются. И есть также некоторые доказательства из исследования Джо Диспензы о том, что к тому времени, когда нам исполняется 30 лет, около 95% того, кто мы есть, — это фиксированный, автоматический набор восприятий, мыслей, поведения, чувств, просто в этом цикле снова и снова. . Что вызывает вопрос, действительно ли у нас есть свобода воли, или это просто иллюзия свободы воли, которую мы думаем, что она у нас есть, тогда как на самом деле мы были обусловлены состоянием, в котором мы находимся сейчас, будь то комбинация беспокойства. и стресс, депрессия, размышления?

Итак, что мы находим с этими психотропными лекарствами, либо в микродозах, либо, конечно, в макродозах, так это то, что они действительно помогают нам вырваться из этой колеи, в которой мы оказались или в которой мы вынуждены жить. Мне нравится думать об этом как о шорах, если вы когда-нибудь замечали лошадей, у которых были шоры на глазах, поэтому они могли видеть только прямо перед собой, верно? Поэтому мне нравится думать о том, что после многих лет и лет, проведенных определенным образом или обусловленных определенным образом воспринимать, думать и вести себя, у нас появляются эти шоры. Так что психоделики действительно помогают просто разрушить эти шоры и помогают нам действительно воспринимать реальность совершенно по-новому и иначе, чем раньше.

И что интересно, когда это происходит и когда у вас есть поддержка обученного терапевта или гида, который может помочь вам интегрировать ваш опыт впоследствии, это действительно помогает расширить наш взгляд, опять же, на реальность и жизнь и на то, как мы это понимаем. . И с этим снова приходят эти огромные сдвиги в депрессии, тревоге, травме, так что люди, после всего лишь двух или трех опытов, опять же, с обученным терапевтом и с надлежащей интеграцией, действительно могут иметь радикальное улучшение депрессии, беспокойство, посттравматическое стрессовое расстройство на месяцы, если не на годы вперед.

Доктор Богнер:

Ух ты. Насколько я это понимаю, как вы это объяснили, это не только то, что у нас должна быть предыдущая травма, например, посттравматическое стрессовое расстройство, или текущая депрессия, тревога или стресс, но и наоборот, что наши просто повседневная жизнь, наша обусловленная жизнь, просто ходить на работу, пить кофе, смотреть наш Netflix, что это

повторяющееся поведение закидывает нас в этой сети режима по умолчанию, что в конечном итоге приводит к депрессии и беспокойству, потому что эта сеть режима по умолчанию ставит шоры от нас подключения к внешнему миру. Не поэтому ли вы считаете, что... я не знаю, правда ли это, я думаю, что это правда, что мы используем только 10% нашего мозга и весь этот другой неиспользованный потенциал, от которого мы ограждены из-за этого обусловленного состояния, каждый день такое же мышление? Как вы упомянули, 90% мыслей, которые у меня есть сегодня, были у меня вчера. Вы верите, что это одна из причин?

Александр Бахер:

Эта линия, я думаю, исходила от... Я не знаю, был ли это Эйнштейн или кто-то еще. Люди часто приписывают эту цитату Эйнштейну, но это не обязательно правда. Опять же, возвращаясь к большому количеству исследований, проведенных доктором Джо Диспензой, и я большой поклонник его работы, мы видим, что наш мозг обрабатывает примерно 300 миллиардов битов информации в секунду. И из этих 300 миллиардов бит информации мы знаем примерно 0,0000001%, верно? Дай или возьми. Так что я думаю, что это действительно больше того, о чем говорят люди.

Большинство из нас просто не обращает внимания на многое из того, что происходит внутри, в наших телах и в наших умах с нашими мыслями, а также во внешнем мире вокруг нас. Я думаю, что многие проблемы с нашим психическим здоровьем в наши дни на самом деле связаны с этим отключением от себя и от настоящего момента, а также от отключений от других, сообществ, связей вокруг нас, так что мы снова застреваем в этих модели восприятия, мышления и поведения, и не в состоянии от них оторваться, что приводит опять же к депрессии, тревоге, размышлениям, если это имеет смысл.

Доктор Богнер:

Вы упомянули, что пациенты значительно улучшили свою жизнь всего лишь после трех церемоний. Не могли бы вы объяснить это немного? И почему вы думаете, что изменения сохраняются? В традиционной медицине нас учат верить, что у вас депрессия, вы принимаете прозак, но вы должны принимать его каждый день. Лучше не пропускать дозу. Почему последствия такого опыта долгосрочны? Насколько я понимаю, ты словно заблудился в джунглях, верно? Вы паникуете, у вас стресс. И что могут сделать психоделики, так это доставить вас на самое высокое дерево в этих джунглях, и вы видите, о, вот куда я должен идти. А потом вы спускаетесь, психоделики теряют свои эффекты, но вы помните. О, я помню, это то место, куда мне нужно идти. Так это просто изменение восприятия, которое у вас есть, или ваше мировоззрение, или это просто опыт, который у вас есть в целом, что вы думаете, о Боже, там так много всего, что сохраняется? Или что, по вашему мнению, вызывает долгосрочные последствия этого?

Александр Бахер:

Отличный вопрос. Я расскажу о двух разных лекарствах, которые находятся на пороге одобрения FDA, а именно о МДМА и псилоцибине. Начнем с псилоцибина. То, что мы пока обнаруживаем с этими лекарствами, похоже на то, как человек может получить действительно негативный, опасный для жизни опыт, который вызывает посттравматическое стрессовое расстройство на месяцы или годы вперед, поэтому одно негативное событие, которое действительно влияет на него в течение длительного периода времени в будущем, опять же, с психоделической терапией, в данном случае с псилоцибином, мы обнаруживаем, что когда у вас есть правильная

установка, намерение, поддержка обученного терапевта и правильная интеграция, заключается в том, что вы можете получить такой глубоко позитивный трансформационный опыт, который продлится месяцы или годы в будущем, вызывая, опять же, этот радикальный сдвиг в том, как вы воспринимаете мир.

Просто некоторые исследования, проведенные Университетом Джона Хопкинса, и они используются с людьми, у которых рак 4 стадии и которые были приговорены к смертной казни во многих отношениях, и у которых есть страх перед концом жизни, поэтому люди, которые не обязательно в хорошей голове и есть о чем беспокоиться. Они обнаружили, что 70% этих людей оценивают свой опыт с этими высокими дозами псилоцибина как один из пяти самых влиятельных событий в их жизни, наравне с такими вещами, как рождение их первого ребенка или день их свадьбы.

Настолько мощные переживания, повторюсь, что когда они проводятся в безопасном замкнутом пространстве с поддержкой терапевта и последующей надлежащей интеграцией, они действительно могут помочь получить тот опыт, на который вы намекаете, если вы заблудились в джунглях и у вас есть это видение или представление о том, как вы можете получить помощь и выбраться... Психоделики помогают, опять же, вытащить нас из этой эго-части мозга и действительно увидеть жизнь с гораздо более широкой точки зрения. И иногда люди говорят об этом переживании единства или об этом слиянии с универсальной энергией, или любовью, или сознанием, Богом, или каким словом мы хотим это назвать, и на самом деле имеют [неразборчиво 00:23:39] переживание, что это всего лишь человеческое тело, верно? Мы духовные существа, переживающие человеческий опыт, что эта человеческая плоть и тело — всего лишь временная форма, что дух, который находится внутри каждого из нас, никогда не умирает. Это продолжится после того, как это тело исчезнет.

Таким образом, люди выходят из этого, опять же, только один, два, три опыта, с действительно глубокими сдвигами в сознании и их взглядах на реальность и духовность, которые затем имеют тенденцию оставаться с ними, опять же, в течение месяцев или лет после этого. Так что им не нужно снова и снова получать этот опыт или принимать эти лекарства, но это действительно создает... Вы знаете, что-то просто щелкает. И мы обнаруживаем, что люди просто хотят начать вести более здоровый образ жизни.

Было обнаружено, что он действительно помогает при зависимости, даже еще в 50-х годах. Большинство людей этого не знают. В 50-х годах было проведено более тысячи исследований, связанных с зависимостью от ЛСД, с невероятными результатами. Даже Билл У., основатель Анонимных Алкоголиков, большинство людей не знают, что он стал трезвым после многих лет попыток попробовать множество разных вещей. Это произошло только после опыта с ЛСД, который действительно помог изменить его точку зрения, сознание, и что-то щелкнуло, когда он стал трезвым и больше никогда не возвращался к алкоголю.

Мы снова видим это при травме, зависимости, беспокойстве, депрессии, когда что-то просто меняется внутри. Люди просто естественно хотят начать вести более здоровую, активную жизнь, бросить пить, есть более здоровую пищу, больше заниматься спортом. Это действительно интересно. Итак, псилоцибин.

Что касается МДМА, то МДМА на самом деле, скорее всего, станет первым психотропным лекарством, одобренным FDA, надеюсь, в конце этого года, 2023 или начале 2024 года. Но я хочу прояснить, что это МДМА с психотерапией с помощью МДМА. Так что дело не только в самом МДМА, верно? Я не хочу, чтобы люди сбивались с толку или думали, что они должны просто выйти и испытать МДМА самостоятельно. Это действительно МДМА с этой направленной внутрь терапией.

Исследование с этим действительно удивительно. В исследовании принимают участие люди, у большинства из которых есть ... Я думаю, что среднее количество лет с тяжелым посттравматическим стрессовым расстройством составляло 14 лет, и у трети людей, у трети участников исследования было тяжелое посттравматическое стрессовое расстройство более 20 лет. Итак, мы говорим о действительно долговременной травме, пробуем все, что есть, всевозможные лекарства, разные виды терапии. Ничего не работает. Сильно склонен к суициду. Многие из них никогда не чувствовали, что у них есть надежный человек или чувство любви в их жизни.

И они обнаружили, что почти у 70% этих людей в течение двух или трех сеансов психотерапии с использованием МДМА, за которыми каждый раз следовали три или четыре сеанса интеграции, примерно у 70% из них посттравматическое стрессовое расстройство полностью исчезло, а еще у 28% из них имели клинически значимое снижение симптомов посттравматического стрессового расстройства в течение месяцев, а иногда и лет после этого. Я имею в виду поистине умопомрачительные результаты, например, FDA присвоило психотерапии с использованием МДМА статус прорыва, что действительно помогает продвинуть ее сейчас, надеюсь, в конце этого года, чтобы она была одобрена.

Итак, что мы здесь обнаруживаем, так это то, что много травм... На самом деле, травмы, описанные... Я думаю, доктор Габор Мате объяснил это так. Травма — это не то, что случилось с нами. Это то, что происходит внутри нас. Это означает, что именно так мы интерпретируем или находим смысл в тех событиях, которые происходят в нашей жизни. И так много травм происходит из-за ранних проблем с привязанностью. Опять же, и это не то, что было сделано с нами, а почти то, чего с нами не случилось, что у нас не было эмоциональной поддержки, понимания того, через что мы проходим, огорчающих событий, когда нами пренебрегали.

Итак, МДМА — это действительно особенная молекула. На самом деле нет другого лекарства или лекарства, подобного ему, где он является немедленным действием против беспокойства, а также стимулятором немедленного действия, который также стимулирует окситоцин и пролактин в мозге, которые являются связующими химическими веществами, которые матери и младенцы выделяют, когда они кормят грудью или у них есть контакт кожа к коже из-за привязанности или объятий. Так что МДМА действительно дает людям ощущение любви, принятия и сочувствия, иногда впервые в жизни. МДМА также известен как экстази. Это его уличное название. Его также называют любовным наркотиком, верно? Так что на самом деле люди укутываются в это теплое одеяло любви, безусловной любви, принятия себя, других.

И мы обнаружили, что... Это действительно еще одна интересная статистика, это то, что около 80% людей, когда они проходили психотерапию с помощью МДМА, начали делать так называемую частичную работу самостоятельно. Очень часто мы отсекаем разные части себя, которые нам не нужны или которые мы считаем плохими, ту часть себя, которая действительно злится, расстраивается или расстраивается, и мы пытаемся отодвинуть их в сторону и быть хорошими людьми, которыми мы должно быть. При психотерапии с помощью МДМА мы обнаруживаем, что люди естественным образом начинают работать частями, когда они начинают интегрировать различные части себя, которые были нежелательны или отрезаны, и мы возвращаем их в себя и помогаем интегрировать их здоровым образом, помогая сделать себя целым и исцелить себя.

Это похоже на... Если вы получили порез на теле, вам не нужно говорить своему телу, как исцелить себя, верно? Вы просто очищаете порез и накладываете на него пластырь, и порез заживает сам. Мы обнаружили, что то же самое работает с точки зрения психического здоровья, когда мы создаем правильные условия для исцеления. Так что, если мы снова создадим безопасное пространство, безопасный контейнер, поддержку терапевта с помощью таких

лекарств, как MDMA, это почти так же, как мы позволяем человеку это внутреннее исцеление, чтобы исцелить себя изнутри. , при, опять же, правильной настройке и поддержке. Это действительно интересно.

Доктор Богнер:

Вау вау вау. Это почти как запустить этот каскад событий, почти зажечь этим искру, чтобы исцелить себя, верно?

Александр Бахер:

Абсолютно.

Доктор Богнер:

Расскажите мне об этой загадке. Я иду к своему врачу, и в течение 15 минут он диагностирует у меня депрессию. Я не говорю лично, я говорю в целом. Это происходит каждый день в каждом кабинете семейного врача. И он прописывает Прозак. Мы знаем, что Прозак одобрен FDA для лечения депрессии, но когда вы посмотрите на побочные эффекты, бессонницу, головную боль, сонливость, беспокойство, нервозность, сексуальные проблемы, увеличение веса и, в конечном итоге, самоубийство, предупреждение о черном ящике, верно?

Итак, мы знаем, что псилоцибин... И, кстати, для тех, кто не знает, псилоцибин, также известный как волшебные грибы, определенно существует уже тысячи лет, как вы мне сказали, гораздо дольше, чем прозак. Но мы знаем, что от этих лекарств нельзя умереть. Точно так же, как мы знаем из каннабиса, вы не можете умереть. Вы можете съесть фунт этого, и вы будете довольно высоко, но вы не умрете. То же самое с ЛСД, с псилоцибином. Насчет MDMA не уверен. Но FDA считает его Списком I, крайне незаконным.

Так почему же это так? Каковы их доводы в отношении оправдания того, что это препарат из Списка I, и где мы с этим? Вы упомянули Университет Джона Хопкинса, и я уверен, что многие другие крупные университеты изучают это, может быть, даже по всему миру. Я знаю, что в Англии проводят много исследований психоделиков. Но где мы с этим, и что мы можем ожидать с годами? Если выходит испытание, показывающее пользу, почему бы его не запланировать? И как вы интегрируете это в свою практику? Как это возможно? Как вы можете это сделать? Как я могу сделать это здесь, в Мичигане, например? Просто общий момент времени, где мы с этим?

Александр Бахер:

Конечно, отличный вопрос. Посмотрим, смогу ли я охватить все это. Если я что-то упущу, напомните мне. Но это действительно почти смешотворно, что три из четырех веществ Списка I — это MDMA, псилоцибин, ЛСД, на самом деле каннабис, а затем героин. Итак, четверо из пяти.

Доктор Богнер:

Разве это не ДМТ? ДМТ, разве его тоже нет в списке? Диметилтриптамин?

Александр Бахер:

Возможно. Я не уверен. Вероятно, это так. Но как все это... А кокаин вообще-то вещество Списка II. Я имею в виду, это действительно смешно. На мой взгляд, алкоголь должен быть веществом Списка I, если мы действительно собираемся говорить о вреде, отсутствии медицинских преимуществ и о том, что он делает с телом. Так что довольно интересно, как теперь MDMA,

псилоцибин, каннабис, все это, и, надеюсь, скоро также ЛСД, мы понимаем, что они действительно имеют огромную пользу для здоровья, когда речь идет о лечении и уходе за психическим здоровьем. К сожалению, все эти вещества были перечислены еще в 1970 году в соответствии с Законом о контролируемых веществах как вещества Списка I, потому что отчасти они были захвачены всей истерией антивоенного движения и движения хиппи, а Никсон пытался...

Доктор Богнер:

Ричард Никсон.

Александр Бахер:

Да, и Ричард Никсон пытается изобразить антивоенное движение как кучку людей, употребляющих наркотики, и дискредитирует их, превращая их в преступления, связанные с употреблением наркотиков, что смешно, потому что мы обнаруживаем, что в отличие от того факта, что алкоголь заставляет людей агрессивный... Верно? Я думаю, около 70% людей, арестованных за нападение, находятся в состоянии алкогольного опьянения. Психоделики на самом деле делают граждан намного лучше, верно? Психоделики на самом деле снижают уровень насильственных преступлений. Они уменьшают насилие со стороны партнера. Они создают ощущение взаимосвязанности, глядя на себя в более широком контексте целого, не будучи отдельными и одинокими в мире, а видя себя как часть большего целого.

Итак, мы находим так много, вау, опять же, что FDA присвоило статус прорыва двум из них. И, надеюсь, ЛСД появится вскоре после этого. Но, к сожалению, из-за того, что было распространено так много дезинформации и лжи об ЛСД, а также о том, что делало ЦРУ, просто тестируя его для контроля над разумом на людях в 50-х и 60-х годах без их ведома, здесь есть темная история. Так что, к сожалению, это было медленнее. Но другие страны, такие как Швейцария, слава богу, проводят исследования с ЛСД, которые также показывают многообещающие результаты.

Но вернемся к вашему вопросу о том, как мы можем получить к ним доступ сейчас, или каково текущее состояние, и как люди могут начать с ним работать. Вы упомянули тот факт, что да, когда дело доходит до депрессии прямо сейчас, вы идете к любому психиатру, их первая линия защиты, к сожалению, да, с учетом лекарств. Потому что большинство психиатров, особенно те, которые прошли обучение за последние 20 лет, не обучены ... Им не дают никаких других инструментов, кроме вот вашей таблетки, вот вашего антидепрессанта, вот вашего успокоительного, вот вашего нейролептика. Они настолько ограничены в своих возможностях лечить проблемы с психическим здоровьем.

Ирония в том, что когда дело доходит до... Единственным легальным веществом в наши дни является кетамин, одобренный FDA. Поэтому, когда дело доходит даже до того, чтобы рекомендовать кетамин, они сначала должны пройти через все другие доступные лекарства и выяснить, не работают ли они, а затем вы можете выбрать кетамин, что для меня является просто фармацевтическим лобби, толкающим их. наркотики на людей, верно? Потому что зачем нам проходить через все эти другие, когда, подобно МДМА и псилоцибину, мы получаем огромные результаты с кетамином, который вам не нужно принимать всю оставшуюся жизнь или каждый день? Вам просто нужно пройти пару сеансов терапии с помощью кетамина, и мы увидим огромные изменения и сдвиги, которые длятся в течение определенного периода времени. Иногда вам нужно вернуться еще раз через шесть-восемь недель или еще пару, но не каждый день, верно? И я думаю, что фармацевтическое лобби в ужасе от того, что появится в будущем с этими лекарствами, потому что да-

Доктор Богнер:

И не только они, но и практикующие.

Александр Бахер:

Ах, да. Вся психиатрия. Если бы я был психиатром, я был бы в ужасе, потому что вся моя карьера на данный момент под угрозой, если только не те, кто уже начинает принимать это. Но я даже не могу найти, по большей части... Большинство моих друзей, коллег-психиатров мало что знают о психоделиках. И когда я нахожусь в партнерстве с людьми... потому что ко мне приходит так много людей, которые говорят: "Слушай, я устал", как ты говорил, "быть на этом антидепрессанте, успокаивающем лекарстве, когда я стать рабом этого. Я зависим от него, я не могу от него избавиться, или у меня серьезные побочные эффекты, сексуальные побочные эффекты, или что у вас. Или что это больше не работает для меня, и теперь я Мне нужно переключиться на новый антидепрессант, и когда я отхожу от него, я склонен к суициду, я просто не могу функционировать и работать». Невероятно слышать, как трудно людям отказаться от этих лекарств, если они принимают их в течение длительного периода времени.

И подавляющее большинство, начав с них, в конечном итоге застревают на них на годы. Тогда к тому времени так трудно выйти и перейти. А потом вы имеете дело с побочными эффектами других лекарств [неразборчиво 00:39:57], чтобы помочь с тем, от которого вы пытаетесь избавиться.

Я работаю с людьми, которые придерживаются точки зрения микродозинга, и нет буквально никакого вреда, который может быть нанесен микродозами ЛСД и псилоцибина. Это полностью натуральные, нетоксичные вещества. Не то чтобы я хотел поощрять высокие дозы ЛСД, потому что это совершенно другой зверь, но не существует известной токсичной дозы ЛСД, которая существовала бы даже на уровне нейротоксичности. Но давайте поговорим о микродозах. На микродозах, [неразборчиво 00:40:31]

Доктор Богнер:

Ага, объясните нам микродозирование, макродозирование. Я бы предположил, что когда вы говорите о церемониях, мы говорим о макродозировании, так что это больше похоже на контролируемую большую дозу, контролируемую. А как же микродозинг? Это больше похоже на мою утреннюю рутину без присмотра, с использованием небольшого количества?

Александр Бахер:

Да, микродозы обычно принимают одну десятую обычной стандартной дозы или меньше. И вы хотите выяснить, что для вас сладкое пятно. Но это прием одной десятой дозы или меньше в течение определенного периода времени, от одного до трех месяцев. И есть разные типы протоколов. Есть протокол доктора Фадимана, который включает один день, два выходных, а есть протокол Пола Стаметса, который включает пять дней приема и два выходных дня. Но в идеале вы хотите работать с кем-то вроде меня, или с кем-то, кто является тренером по микродозам или имеет некоторый опыт работы с этими различными типами лекарств и знает, какой из них будет лучше для того, что вы ищете. Но как только мы выясним, какой из них наиболее подходит для ваших потребностей, да, вы в основном принимаете дозу, будь то один день, два дня перерыва или пять дней приема, два дня перерыва, в течение периода времени. время и просто вести дневник, просто обращая внимание на то, что вы замечаете.

И часто микродозы субперцептивны, верно? Это означает, что часто вы даже не замечаете, что происходит. Некоторые люди описывают это так: это не то, что вы замечаете, а то, чего вы не замечаете. Итак, вы не замечаете беспокойства, или вы не замечаете депрессии, вы не замечаете размышлений. Так что это, опять же, эти тонкие эффекты в сети режима по умолчанию, о которых мы говорили ранее, когда даже с уровнем микродозы это действительно помогает успокоить или уменьшить громкость в той части нашего эго, чтобы мы не размышлений, мы не испытываем стресса или беспокойства, или размышлений, депрессии, когда мы можем просто уменьшить громкость и больше сосредоточиться на творчестве и пребывании в настоящем моменте и придумывать новые идеи для любой нашей работы или нашей жизни. карьера есть.

И мы также обнаруживаем, что, опять же, даже микродоза помогает естественным образом мотивировать людей начать вести более здоровый образ жизни. Так что даже при микродозах в течение одного, двух, трех месяцев, а затем мы просим людей сделать паузу и просто посмотреть, как идут дела, потому что обычно в течение этих одного-трех месяцев люди начинают разрабатывать более здоровые привычки и занятия, такие как более здоровое питание, не пьет так много, начинает ходить в походы или ходить в спортзал или часто или больше заниматься йогой. Требуется около 90 дней, чтобы поведение стало автоматическим, частью нас самих. Итак, мы обнаруживаем, что после, опять же, одного, двух, трех месяцев микродозинга люди начинают развивать эти более здоровые привычки мышления, поведения и восприятия, и когда мы прекращаем их, они продолжают использовать эти недавно выработанные привычки. и продолжать жить этим более здоровым образом жизни и не испытывать столько беспокойства, стресса, депрессии и размышлений.

Доктор Богнер:

Ладно ладно. Алекс, для тех из нас, кто хочет узнать больше о том, как начать с этого, очевидно, потому что это График I, я не призываю никого пробовать это, очевидно, не обсуждая это с вашими лечащими врачами, но давайте скажем, кто-то хочет сделать следующий шаг и говорит: «Хорошо, я хочу больше поговорить на личном уровне, обсудить свои проблемы и посмотреть, какой план мы можем сгенерировать отсюда», как они могут связаться с вами? И предоставляете ли вы такие услуги для частных лиц в отношении консультирования? Как это работает?

Александр Бахер:

Да. Опять же, давайте повторим и будем очень ясны, что эти лекарства по-прежнему являются незаконными наркотиками Списка I, согласно DEA. Я работаю с людьми, но я не даю им лекарства. Однако, при этом, это похоже на то, как психиатр работает с аптекой. Я работаю с людьми, которые являются очень уважаемыми производителями и дистрибьюторами этих лекарств. Поэтому, как только я встречаюсь с человеком и решаю, подходит ли нам совместная работа и будет ли он проводить коучинг микродоз или психоделическую терапию, я направляю человека к этим производителям, дистрибьюторам, чтобы получить лекарство в правильной дозе. , а затем работать с клиентом таким образом, чтобы защитить себя, а также помочь людям получить доступ к этим лекарствам, которые, опять же, действительно меняют правила игры, когда речь идет о психическом здоровье.

И то, как люди могут связаться со мной, вы можете просто найти в Google мое имя, доктор Александр Бахер, то есть БАКЕР. У меня есть сайт conciergeaddictiontreatment.com. Я также написал книгу под названием «Быть человеком: восстановление нашей истинной силы и потенциала», и у меня есть веб-сайт для этой книги. Он называется behumanmotion.com. Вы также можете подписаться на меня в Instagram, DrAlexanderBacher. Я публикую там много информации,

помогая просветить людей, связанных с микродозированием, и узнать, насколько ужасно нынешнее положение дел с нашим западным медицинским подходом к лечению психических заболеваний, с помощью лекарств и подавления симптомов, а не с тем, чтобы добраться до первопричины и помочь. создать исцеление изнутри.

Доктор Богнер:

Вау, увлекательно. Что ж, большое спасибо, Алекс. Я ценю ваше время. Надеюсь, я смогу вернуть вас в этот подкаст, чтобы погрузиться в него немного глубже. И да, спасибо. Кому интересно, обращайтесь к Алексею. Надеюсь, это поможет вам. Удачного дня в Калифорнии, Алекс.

Александр Бахер:

Спасибо. Ты тоже, Кристиан. Всего наилучшего. Заботиться.

Доктор Богнер:

Заботиться.

Интро/Окончание:

Как вы узнали, вы не одиноки. Есть ресурсы, и, возможно, доктор Богнер может помочь вам или вашему близкому с индивидуальным планом, который лучше всего подходит для вашего пути к успеху. Свяжитесь с ним онлайн, чтобы назначить личную консультацию на www.drbognerhealth.com.