

مقدمة / خاتمة

يمكن أن يكون التنقل في حياة من المشكلات الصحية لنفسك أو لأحبائك أمرًا وحيثًا وصعبًا. سيساعدك الدكتور كريستيان بوجنر على التفكير في مسارات وفرص جديدة يسهل فهمها. جاهز لبعض الحلول؟ مرحبا بكم في بودكاست الدكتور بوجنر هيلث

د. بوجنر

حسنًا. مرحبًا بعودتك. اعتقدت اليوم أننا ربما نريد أن نعني بأنفسنا قليلًا ، بالنسبة لنا نحن الآباء ، بالنسبة لنا جميعًا ، ليس فقط الآباء المتضررين وعائلاتهم المصابين بالتوحد ، ولكن ربما مشاكل أخرى. بالنسبة لي على وجه الخصوص بصفتي والدًا لطفل مصاب بالتوحد ، يمكن أن يتسبب ذلك في ضغوط نفسية ومالية وأحيانًا جسدية ، لأن تلبية الاحتياجات المعقدة لشخص مصاب بالتوحد يمكن أن يضع أي عائلة تحت ضغط كبير. والكثير من هذه المشكلات التي تطرأ هي لوم الذات والشعور بالذنب ، وهي شائعة بشكل خاص في العائلات المصابة بالتوحد ، والتي يمكن أن تتنبأ بتفاقم الاكتئاب ، وانخفاض الرضا عن الحياة بمرور الوقت. في الواقع ، وجدت دراسة أجرتها جامعة كاليفورنيا - سان فرانسيسكو أن نصف أمهات الأطفال المصابين بالتوحد يعانون من أعراض اكتئاب عالية. لست متأكدًا من سبب ذكرهم للأمهات فقط. ماذا عن الآباء؟ لذا أعتقد أنني أعرفني هنا كأم

ولكن مع ما يقال ، هناك قضايا أخرى نتعامل معها فيما يتعلق بالحياة بشكل عام. الإجهاد ، يمكن أن يكون اضطراب ما بعد الصدمة ، أو شيء حدث لنا ، أو حادث أو إساءة أو أي نوع من الصدمات التي نمر بها عقليًا والتي تكون عميقة في اللاوعي لدينا وتعاود الظهور دون تدخلاتنا. والطرق التقليدية للكثير منا لا تعمل. لا يمكن قمع ذلك مع الأدوية الصيدلانية. لا أعتقد أن هذا مفيد. لذلك هناك الكثير من العلاجات الأخرى التي يمكننا استكشافها. لهذا السبب أردت اليوم استكشاف المزيد عن الطب المخدر. من أجل ذلك ، تحدثت مؤخرًا إلى شخص رائع ، اسمه ألكسندر باشر ، وأردت أن أرى دماغه ونختاره لنرى ما نحن كأباء ، أو نحن كأفراد نعاني فقط بشكل عام في الحياة ، إذا كان هناك آخرون الطرق التي يمكننا استكشافها

لذلك اسمحو لي أن أقدم ألكسندر باشر. الدكتور باشر هو طبيب نفسي شامل متخصص في مجال الإدمان. بعد حصوله على درجة انقل الدكتور باشر للعمل في بعض ، Pepperdine البكالوريوس في جامعة جورجتاون ودكتوراه في علم النفس الإكلينيكي من جامعة Promises و Passages in Malibu في سويسرا ، و The Kusanacht Practice أشهر مراكز علاج الإدمان في العالم ، بما في ذلك ومركز بيتي فورد الذي يعالج بعض أشهر وأنجح وأقوى الناس في العالم. إنه متخصص في العمل مع الأفراد ذوي ، in Malibu التشخيص المزدوج الذين يعانون من مزيج من القلق والاكتئاب والصدمات ومشاكل العلاقات والإدمان. إنه متحمس للبحث عن الوعي واستكشافه ، وقوة العلاقة بين العقل والجسم ، وكيفية ضبط وتفعيل إمكانات الشفاء الذاتي. لقد أمضى العشرين عامًا الماضية في البحث عن إمكانات الشفاء للأدوية النباتية ، وكان محظوظًا للمشاركة في العديد من مراسم الشفاء الأصلية مع المعالجين الرئيسيين. الشامان ، من أمريكا الشمالية والجنوبية ،

كما أنه يحب السفر واستكشاف الثقافات الأخرى وأنظمة معتقداتهم وطريقة وجودهم. لقد سافر إلى 106 دول حتى الآن ، ويخطط لزيارتها جميعًا قبل انتهاء وقته. يقدم الدكتور باشر خدمات التدريب على الجرعات الصغيرة لأولئك الذين يتطلعون إلى التخلص من الأدوية الصيدلانية واكتشاف طرق أكثر طبيعية وصحية لشفاء العقل والجسم ، وكذلك أولئك الذين يعانون حاليًا من القلق والتوتر والاكتئاب ، وأولئك الذين يبحثون عن لكنهم قلقون بشأن تناول العقاقير الدوائية القوية التي قد يضطرون إلى تناولها لبقية حياتهم

للأفراد الذين يعانون من الصدمات الحادة والمزمنة والذين لم يتمكنوا من MDMA يقدم الدكتور باشر أيضًا العلاج النفسي بمساعدة الحصول على الراحة من العلاج التقليدي أو الأدوية الصيدلانية. كما أنه يساعد في تسهيل جلسات العلاج بمساعدة مخدر الجرعات للأشخاص الذين يعانون من الإدمان والاكتئاب والقلق ، والذين ، مرة أخرى ، لم يتمكنوا من العثور psilocybin الكبيرة باستخدام على الراحة من العلاج التقليدي أو الأدوية الصيدلانية

رائع. لذا أنا متحمس يا أليكس. أعلم أننا أجرينا مناقشة رائعة قبل أسبوعين ، واعتقدت أنني سأحضر لك. ليس لدي جدول أعمال محدد حقًا ، لكنني أردت إعادة إنتاج هذه المناقشة التي أجريناها للمستمعين هنا ومعرفة ما إذا كان بإمكاننا العثور على بعض الإجابات أو على الأقل ربما يكون لدينا منظور مختلف للخيارات والفرص المتاحة كل واحد منا يكافح عقليًا. لذا أهلا ، شكرًا لك على وقتك . ، ربما تخبرنا قليلًا عن خلفيتك وكيف أصبحت مهتمًا بالطب المخدر. أعلم أنه موضوع ساخن ، خاصة عندما تكون على الساحل الغربي. لا يزال نوعًا ما يرتدي حذاء الأطفال هنا في ميشيغان أو بقية البلاد ، على ما أعتقد ، أو يصحني إذا كنت مخطئًا. ربما تخبرنا قليلًا عن ، كيف وصلت إلى هذا ، وننتقل من هناك

ألكسندر باشر

بالتأكيد. حسنًا ، يسعدني دائمًا التحدث معك يا كريستيان. شكرًا جزيلًا لاستضافتي على البودكاست الخاص بك. نقدر ذلك حقًا . وشكرًا على هذه المقدمة

فيما يتعلق بخلفيتي ، فقد نشأت في مدينة نيويورك ، وكما ذكرت ، ذهبت إلى جورج تاون ، وكنت نوعًا من البطل المتأخر عندما يتعلق الأمر باستكشاف المخدر .في الواقع ، حضرت للتو مؤتمر قمة عالميًا الأسبوع الماضي حول العلاج بمساعدة المخدر وسمعت حقًا من جميع الأساتذة والقادة في هذا المجال في الوقت الحالي ، وقد بدأوا جميعًا بمشاركة تجربتهم مع المخدر منذ وقت مبكر من سن المراهقة والعشرينيات . كان من الممتع سماع طريقهم إلى حيث هم اليوم

لقد لاحظت في وقت مبكر في الكلية ...لم أكن شاريًا كبيرًا أو مجربًا في المدرسة الثانوية ، ولكن في الكلية ، حيث بدأت في الحصول على هذه التجارب ، لقد ابتعدت حقًا عن الكحول ولم أفهم أبدًا سبب شرب الناس ، لأنني فقط شعرت ميتة الدماغ في اليوم التالي .شعرت -أن عقلي كان فقط

د. بوجنر

تذوب؟

الكسندر باشر

نقع في بيئة سامة ولا تستطيع العمل أو التفكير بشكل صحيح .لذلك انجذبت بشكل طبيعي نحو بعض هذه المواد المخدرة الأخرى ... والقلب .ومن المثير للاهتمام ، أنني كتبت بحثي عن علم الأعصاب الإدراكي في جامعة جورج تاون في ، psilocybin و ، MDMA ، مثل وكيف يؤثر على الدماغ ، لأنني اعتقدت ، إذا كنت سأقوم بتجربة هذه الجزيئات ، فأنا أريد MDMA عام 1999 ، على ما أعتقد ، عن أن أعرف كل شيء عن ماذا يفعلون وكيف يؤثرون على الدماغ .بالطبع ، لم يكن هناك الكثير من البحث والمعلومات في أي مكان في ذلك الوقت كما هو الحال اليوم ، ولكن لا يزال من الممكن العثور على كمية جيدة ، وانتبهت فقط لما شعرت به في اليوم التالي والأيام والأسابيع التي تلت ، وأدركت ذلك شعرت أن هذا بديل أكثر صحة للشرب .من الواضح ، عدم استخدامه بشكل متكرر ، ولكن لا يزال . كان هذا مدخلي إلى الاستخدام الشخصي للمخدر

واستمر من هناك .مرة أخرى ، أصبحت مفتونًا بهذه الحالات غير العادية للوعي وتلك التجارب عبر الشخصية التي مرت بها أنا وأصدقائي الآخرين والزملاء على مر السنين .نعم ، وهذا جعلني مهتمًا باستكشاف المزيد من الأبحاث والبقاء على اطلاع دائم ، وإجراء بحثي الخاص ، ومرة أخرى ، تمت دعوتي للمشاركة في هذه الأنواع المختلفة من الاحتفالات بأدوية مختلفة ، على ما أعتقد ، من مع شامان ومعالجين محترمين حقًا من أجزاء مختلفة من ، MeO-DMT إلى الطب العلجوم ، وهو San Pedro 5 و ayahuasca .المكسيك وبيرو ، وحتى بعض رؤساء الأمريكيين الأصليين هنا في ساوث داكوتا

د. بوجنر

رائعة ورائعة .دعنا نقول ، بالنسبة لي بصفتي والدًا مع طفل مصاب بالتوحد ، فلنفترض أنني أعاني من ضغوط .لنفترض أن هناك اكتئاب .لنفترض أن هناك اضطرابات في النوم .انه مفهوم .لدي طفل يعاني .كيف يمكنك ان تعيش حياة سعيدة حقًا؟ لا أعتقد أن هناك أشياء كثيرة ، أو أي شيء ، يحتمل أن يكون أسوأ من معاناة طفل يوميًا بعد يوم

الكسندر باشر

قطعا

د. بوجنر

نريد الأفضل لأطفالنا .وهذا يسبب مشاكل ، لأنك تفكر باستمرار ، حسنا ، ماذا أفعل ، ماذا أفعل ، كيف أساعد طفلي؟ أعلم أن مناقشتنا التي أجريناها سابقًا كانت تتحدث عن مفهوم شبكة الوضع الافتراضي التي لدينا في دماغنا .هل يمكنك أن تشرح ذلك بالتفصيل ، ثم ربما تتناول بإيجاز كيف يعالج العلاج التقليدي هذا ، وكيف تتفاعل الأدوية المُخدرة مع هذا النظام؟ وما الغرض بشكل عام من شبكة الوضع الافتراضي هذه ، وهل هناك طريقة لتحرير أنفسنا من ذلك ، وما هي العواقب؟

الكسندر باشر

بالتأكيد .يُشار إلى شبكة الوضع الافتراضي عمومًا على أنها جزء الأنا في دماغنا ، مما يعني أنها تمنحنا إحساسنا بأنفسنا المنفصلة عن العالم من حولنا .متأصل في ذلك فكرة أن كل شيء نقوم بتخصيصه في تجربتنا الواعية اليقظة يأتي من خلال ذلك الجزء من الدماغ ، أو يتم ترشيحه من خلال ذلك الجزء من الدماغ .وما نراه طوال الوقت تقريبًا مع القلق والاكتئاب والأمراض العقلية الأخرى ، هو النشاط المفرط في شبكة الوضع الافتراضي .لذا فإن [غير مسموع 00:11:49] جزء من الدماغ المفرط النشاط ويطلق أكثر مما ينبغي

ومع المخدر ، ما نجده هو أنه يهدأ حقًا أو يخفف حجم هذا الجزء من الدماغ ، مما يسمح لنا بعدم التعرض له أو نوع من العبيد له ، ولكن بالأحرى الاتصال بشكل كامل بأجزاء أخرى من الدماغ . علقنا وإبداعنا وتصوراتنا للواقع فقط . إذن ما وجدناه هو أنه عندما نهدأ شبكة الوضع الافتراضي أو جزء الأنا من الدماغ ، فإننا أكثر قدرة على ضبط ، مرة أخرى ، الإبداع ، وتصورات الواقع التي لا نلاحظها عادة أو نأخذها في الاعتبار

وعندما نفكر ، مرة أخرى ، أن الكثير من الأمراض العقلية هي في الحقيقة عادات غير صحية للإدراك والتفكير والتصرف ، كلما استطعنا الخروج من أي حلقة عالقة فيها فيما يتعلق بحلقة الإدراك ، حلقة التفكير ، حلقة السلوك ، نحن أكثر قدرة على تطوير شبكات عصبية جديدة أو طرق للتواجد في العالم منفصلة عن الطرق المشروطة التي نحن عليها حاليًا

هناك بعض الأبحاث الشيقة التي أجراها الدكتور جو ديسينزا ، الذي يقول بشكل أساسي أن لدينا ما يقرب من 50 إلى 70000 فكرة في اليوم ، ومن بين تلك الأفكار التي تتراوح من 50 إلى 70000 فكرة ، فإن 90٪ تقريبًا هي نفسها كما في اليوم السابق و قبل ذلك بيوم وقبله بيوم . لذلك نستمر في إعادة إنشاء نفس الواقع مرارًا وتكرارًا ، أولاً من خلال أفكارنا ، ثم من خلال أفعالنا ، ثم من خلال سلوكياتنا والمشاعر الناتجة ، وهذا النوع فقط من حلقة التغذية الراجعة

وتخيل ، تمامًا كما لو رأيت شاربًا مريضًا بالحصى وعلامات عربات تم تجاوزها بمرور الوقت ، فكلما علقنا أكثر في حلقات الإدراك والتفكير والتصرف والشعور ، أصبحت متأصلة . وهناك بعض الأدلة أيضًا من بحث جو ديسينزا على أنه بحلول الوقت الذي نبلغ فيه من العمر 30 عامًا ، يكون حوالي 95٪ من نحن هذه المجموعة الثابتة والتلقائية من التصورات والأفكار والسلوكيات والمشاعر ، فقط في هذه الحلقة مرارًا وتكرارًا . الذي يطرح السؤال ، هل لدينا حقًا إرادة حرة ، أم أنه مجرد وهم الإرادة الحرة الذي نعتقد أننا نمتلكه ، حيث كنا في الواقع مشروطًا بالحالة التي نحن عليها حاليًا ، سواء كان هذا مزيجًا من القلق والتوتر والاكتئاب والاجترار؟

إذن ما نجده مع هذه الأدوية المخدرة ، إما بجرعة صغيرة أو بالتأكيد بجرعة كبيرة ، هو أنها تساعدنا حقًا في إخراجنا من هذا المأزق الذي وجدنا أنفسنا فيه أو أننا أصبحنا مهينين للعيش فيه . أحب أن أفكر في الأمر على أنه غمائمات ، إذا لاحظت يومًا أن الخيول لديها غمائمات على أعينها حتى يتمكنوا من الرؤية للأمام فقط ، أليس كذلك؟ لذلك أحب أن أفكر في كيف أنه بعد سنوات وسنوات غمائمات من أن نكون بطريقة معينة أو أن نكون مكيفين للإدراك والتفكير والتصرف بطريقة معينة ، لدينا هذه الغموض . لذا فإن المخدر يساعد حقًا في تحطيم تلك الغمائمات ويساعدنا حقًا على إدراك الواقع بطريقة جديدة ومختلفة كثيرًا عما كنا عليه من قبل والمثير للاهتمام أنه عندما يحدث ذلك وعندما تحصل على دعم معالج أو مرشد مدرب يمكنه مساعدتك في دمج تجربتك بعد ذلك ، فإنه يساعد حقًا في توسيع منظورنا ، مرة أخرى ، حول الواقع والحياة وكيف نفهمها . ومع ذلك ، مرة أخرى ، هذه التحولات الضخمة في الاكتئاب ، والقلق ، والصدمات ، بحيث يكون الناس ، بعد تجربتين أو ثلاث تجارب فقط ، مرة أخرى ، مع المعالج المدرب والاندماج المناسب ، قادرين حقًا على إجراء تحسينات جذرية في الاكتئاب ، القلق ، اضطراب ما بعد الصدمة ، لأشهر إن لم يكن لسنوات في المستقبل

د. بوجنر

رائع . الطريقة التي أفهمها بها ، والطريقة التي أوضحت بها ذلك ، لا يقتصر الأمر على أنه يجب علينا التعرض لصدمة سابقة ، على سبيل المثال ، اضطراب ما بعد الصدمة ، أو اكتئاب حالي أو قلق أو توتر ، ولكن العكس هو الصحيح أيضًا ، الحياة اليومية فقط ، الخاصة بنا ، وهذا السلوك المتكرر يحولنا إلى شبكة Netflix حياتنا المكيفة ، مجرد الذهاب إلى العمل ، وشرب قهوتنا ، ومشاهدة الوضع الافتراضي التي تؤدي إلى الاكتئاب والقلق في نهاية المطاف لأن شبكة الوضع الافتراضي هذه تضع الغمائمات من منا الاتصال بالعالم الخارجي . لهذا السبب نعتقد أن ... لا أعرف ما إذا كان هذا صحيحًا ، أعتقد أنه كذلك ، أننا نستخدم فقط 10٪ من أدمغتنا وكل هذه الإمكانيات الأخرى غير المستغلة التي نحملها بسبب هذا الشرط ، كل يوم نفس التفكير؟ كما ذكرت ، 90٪ من أفكارنا اليوم راودتني بالأمس . هل هذا جزء من السبب ، كما نعتقد؟

الكسندر باشر

هذا السطر ، على ما أعتقد ، جاء من ... لا أعرف ما إذا كان أينشتاين أم شخصًا ما . غالبًا ما ينسب الناس إلى أينشتاين ، هذا الاقتباس ، لكنه ليس صحيحًا بالضرورة . مرة أخرى ، بالعودة إلى الكثير من الأبحاث التي قام بها الدكتور جو ديسينزا ، والتي أنا من أشد المعجبين بعمله ، هي أن أدمغتنا تعالج حوالي 300 مليار بت من المعلومات في الثانية . ومن بين 300 مليار بت من المعلومات ، نحن ندرك ما يقرب من 0.0000001٪ ، أليس كذلك؟ اعط أو خذ . لذلك أعتقد أن هذا ما يتحدث عنه الناس حقًا

معظمنا غافل نوعًا ما عن الكثير مما يحدث داخليًا ، في أجسادنا وفي أذهاننا بأفكارنا ، وكذلك في الخارج من حولنا . أعتقد أن الكثير من تحديات الصحة العقلية التي نواجهها هذه الأيام تنبع حقًا من هذا الانفصال عن أنفسنا والانفصال عن اللحظة الحالية ، بالإضافة إلى الانفصال عن الآخرين ، والمجموعات ، والصلات من حولنا ، بحيث أننا ، مرة أخرى ، عالقون في هذه أنماط الإدراك والتفكير والتصرف وعدم القدرة على كسر الرسوم عنها ، مما يؤدي مرة أخرى إلى الاكتئاب والقلق والاجترار ، إذا كان ذلك منطقيًا

د. بوجنر

لقد ذكرت أن المرضى قد تحسنوا بشكل كبير في حياتهم من خلال القيام بثلاث احتفالات فقط. هل يمكن أن تشرح ذلك قليلاً؟ ولماذا تعتقد أن التغييرات مستمرة؟ في الطب التقليدي، نحن مدربون على تصديق أنك مصاب بالاكتئاب، وتأخذ بروتوكولاً، لكن عليك تناوله كل يوم. من الأفضل ألا تفوت جرعة. لماذا تكون الآثار طويلة الأمد مع تجربة كهذه؟ الطريقة التي أفهمها هي أنك تائه في الغابة، أليس كذلك؟ أنت مذعور، أنت متوتر. وما يمكن أن يفعله المهلوسون هو أن يضغوك على أعلى شجرة في تلك الغابة، وترى، أوه، هذا هو المكان الذي يجب أن أذهب إليه. وبعد ذلك تنزل، تفقد المواد المخدرة آثارها، لكنك تتذكر. أوه، أتذكر، هذا هو المكان الذي يجب أن أذهب إليه. إذن، هل هو مجرد تغيير في التصور الذي لديك، أو نظرتك، أم أنها مجرد التجربة التي لديك بشكل عام أنك مثل، يا إلهي، هناك الكثير من الأشياء التي لا تزال قائمة؟ أو ما الذي تعتقد أنه يسبب الآثار طويلة المدى لهذا؟

الكسندر باشر

psilocybin و MDMA سؤال رائع. سأحدث عن دوائين مختلفين على وشك الحصول على موافقة إدارة الأغذية والعقاقير، وهما لنبدأ بـ psilocybin. ما نجده حتى الآن بهذه الأدوية هو، على غرار الطريقة التي يمكن بها للشخص أن يمر بتجربة سلبية بالفعل، مهددة للحياة والتي تسبب اضطراب ما بعد الصدمة لأشهر أو سنوات من الآن فصاعداً، لذلك حدث سلب واحد يؤثر عليهم حقاً هو أنه، psilocybin لمدة فترة طويلة من الزمن في المستقبل، ما نجده، مرة أخرى، مع العلاج بمساعدة المخدر، في هذه الحالة عندما يكون لديك الإعداد الصحيح، والنية، ودعم معالج مدرب والتكامل المناسب، هو أنه يمكنك الحصول على تجربة تحويلية إيجابية للغاية تستمر لأشهر أو سنوات في المستقبل، مما يتسبب، مرة أخرى، في هذا التحول الجذري في كيفية إدراكك للعالم فقط بعض الأبحاث الصادرة عن جامعة جونز هوبكنز، ويتم استخدام هذا مع الأشخاص المصابين بالسرطان في المرحلة الرابعة وحُكم عليهم بالإعدام بعدة طرق، ولديهم قلق من الموت بنهاية الحياة، لذلك الأشخاص الذين ليسوا بالضرورة مصابين بالسرطان. في مساحة رأس جيدة ولديها الكثير مما يدعو للقلق. ما وجدوه هو أن 70٪ من هؤلاء الأشخاص يصفون تجربتهم مع هذه الجرعات العالية من السيكلوسيبين كواحدة من أكثر خمس تجارب مؤثرة في حياتهم، على قدم المساواة مع أشياء مثل ولادة طفلهم الأول أو يوم زفافهم.

لذا، فإن التجارب القوية حقاً، مرة أخرى، عندما يتم إجراؤها في مكان آمن ومضمون بدعم من المعالج والتكامل المناسب بعد ذلك، يمكن أن تساعد حقاً في الحصول على تلك التجربة التي تلجح إليها إذا كنت تائه في غابة ولديك هذه الرؤية أو الفكرة حول كيفية الحصول على المساعدة والخروج... تساعد الأدوية المخدرة، مرة أخرى، على إخراجنا من جزء الأنا من الدماغ وتجربة الحياة حقاً من منظور أوسع بكثير. وأحياناً يتحدث الناس عن تجربة الوحدة هذه أو الاندماج مع الطاقة العالمية أو الحب أو الوعي، أو الله، أو أي كلمة نريد أن نسميها، ولدينا بالفعل تجربة [غير مسموع 00:23:39] أن هذه مجرد تجربة جسم الإنسان، أليس كذلك؟ نحن كائنات روحية نمتلك خبرة بشرية، وأن هذا الجسد البشري والجسد مجرد شكل مؤقت، وأن الروح التي تكمن في داخلنا جميعاً لا تموت أبداً. سيستمر بعد ذهاب هذا الجسد.

لذلك يخرج الناس من هذه، مرة أخرى، تجربة واحدة فقط، تجربتين، ثلاث تجارب، لديهم تحولات عميقة حقاً في الوعي وآرائهم عن الواقع والروحانية، والتي تميل بعد ذلك إلى التمسك بها، مرة أخرى، لشهور أو سنوات بعد ذلك. لذلك لا يحتاجون إلى الاستمرار في خوض هذه التجارب أو تناول هذه الأدوية مراراً وتكراراً، لكنها تخلق بالفعل... كما تعلمون، شيء ينقر فقط. وما وجدناه هو أن الناس يريدون بطبيعة الحال أن يبدأوا في عيش حياة أكثر صحة.

لقد وجد أنه مفيد حقاً للإدمان أيضاً، حتى في الخمسينيات من القرن الماضي. معظم الناس لا يعرفون هذا. تم إجراء أكثر من ألف دراسة بحثية في الخمسينيات من القرن الماضي فيما يتعلق بالإدمان على عقار إل إس دي، مع نتائج مذهلة. حتى بيل ديليو، مؤسس لا يعرف معظم الناس أنه أصبح رصيناً بعد سنوات من تجربة العديد من الأشياء المختلفة. كان ذلك، Alcoholics Anonymous، التي ساعدت حقاً في إحداث هذا التحول في منظوره ووعيه وشيء ما حيث أصبح رصيناً ولم يعد إلى الشرب أبداً LSD فقط بعد تجربة نرى هذا، مرة أخرى، مع الصدمة، والإدمان، والقلق، والاكتئاب، أن شيئاً ما يتغير داخلياً. يريد الناس بطبيعة الحال البدء في عيش حياة أكثر صحة ونشاطاً، والتخلي عن الشرب، وتناول المزيد من الطعام الصحي، وممارسة المزيد من التمارين. إنها مثيرة للاهتمام psilocybin. إذن هذا هو

سيكون في الواقع على الأرجح أول دواء نفسي تمت الموافقة عليه من قبل إدارة الغذاء والدواء MDMA، فإن MDMA عندما يتعلق الأمر بـ MDMA والدواء، ونأمل أن يكون ذلك في وقت لاحق من هذا العام، 2023، أو أوائل عام 2024. لكنني أريد أن أكون واضحاً، إنه بحد ذاته، أليس كذلك؟ لا أريد أن يشعر الناس بالارتباك أو MDMA إذن فهو ليس مجرد MDMA مع العلاج النفسي بمساعدة مع هذا العلاج الداخلي MDMA بأنفسهم. إنه حقاً MDMA يفكرون في ذلك، أوه، عليهم فقط الخروج والحصول على تجارب الموجه.

البحث مع هذا مذهل حقًا. البحث يأخذ الناس الذين معظمهم ...أعتقد أن متوسط عدد السنوات مع اضطراب ما بعد الصدمة الحاد كان 14 عامًا ، وثلاث الأشخاص ، ثلث المشاركين في الدراسة يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة الشديد لأكثر من 20 عامًا. لذلك نحن نتحدث عن صدمة طويلة الأمد حقًا ، ونجرب كل ما هو موجود ، وجميع الأدوية المختلفة ، وأنواع العلاج المختلفة. لا شيء يعمل. ميول إلى الانتحار للغاية. لا يشعر الكثير منهم أبدًا بأن لديهم شخصًا آمنًا أو لديهم شعور بالحب في حياتهم

تليها ، MDMA وما وجدوه هو أن ما يقرب من 70٪ من هؤلاء الأشخاص ، خلال جلستين أو ثلاث جلسات علاج نفسي بمساعدة ثلاث أو أربع جلسات تكامل في كل مرة ، اختفى حوالي 70٪ منهم اضطراب ما بعد الصدمة تمامًا ، و 28٪ آخرين منهم كان لديه انخفاض كبير سريريًا في أعراض اضطراب ما بعد الصدمة ، لأشهر وأحيانًا سنوات بعد ذلك. أعني ، نتائج مذهلة حقًا ، مثل أن إدارة والذي يساعد حقًا في دفعه الآن في وقت لاحق من هذا ، MDMA الغذاء والدواء قد منحت حالة اختراق للعلاج النفسي بمساعدة العام للموافقة عليه

إذن ما نجده هنا هو أن الكثير من الصدمات ...في الواقع ، الصدمة ، كما وصفها ...أعتقد أن الدكتور غابور ماتي أوضح الأمر بهذه الطريقة. الصدمة ليست ما حدث لنا. هذا ما يحدث داخلنا. ما يعنيه ذلك هو كيف نفسر أو نفهم تلك الأحداث التي تحدث في حياتنا. والكثير من الصدمات تأتي من مشاكل التعلق المبكرة. مرة أخرى ، لم يكن هذا ما حدث لنا ، لكنه تقريبًا ما لم يحدث لنا ، أنه لم يكن لدينا الدعم العاطفي ، وفهم ما كنا نمر به ، مما أزعج الأحداث التي تم إهمالنا فيها

هو جزيء خاص حقًا. لا يوجد حقًا أي دواء أو دواء آخر من هذا القبيل ، حيث يكون مضادًا فورًا للقلق وكذلك منبهًا MDMA إذن فورًا يعمل أيضًا على تحفيز الأوكسيتوسين والبرولاكتين في الدماغ ، وهي المواد الكيميائية الرابطة التي تفرزها الأمهات والرضع عند الناس حقًا هذا الشعور بالحب والقبول MDMA الرضاعة الطبيعية أو لديهم ملامسة الجلد للجلد من الترابط أو الحضانة. لذا يمنح أيضًا باسم النشوة. هذا هو اسم شارعها. ويطلق عليه أيضًا اسم عقار الحب ، MDMA والتعاطف ، أحيانًا لأول مرة في حياتهم. يُعرف أليس كذلك؟ لذلك ، حقًا ، يتم لف الناس في هذه البطانية الدافئة من الحب ، والحب غير المشروط ، والقبول لأنفسهم ، والآخرين

وما وجدناه هو أن ...إنها إحصائية أخرى مثيرة للاهتمام حقًا ، وهي أن حوالي 80٪ من الأشخاص ، عندما كانوا يخضعون للعلاج بدأوا في القيام بما يسمى عمل الأجزاء بمفردهم. في كثير من الأحيان ، نقطع أجزاء مختلفة من أنفسنا غير ، MDMA النفسي بمساعدة مرغوب فيها أو نعتقد أنها سيئة ، الجزء منا الذي يشعر بالغضب أو الانزعاج أو الإحباط حقًا ، والذي نحاول دفعه جانبًا ونكون هو أن الأشخاص يبدأون MDMA الشخص اللطيف الذي نحن فيه. من المفترض أن تكون إعادة. ما نجده في العلاج النفسي بمساعدة بشكل طبيعي في أداء أجزاء من العمل ، حيث يبدأون في دمج أجزاء مختلفة من أنفسهم كانت غير مرغوب فيها أو مقطوعة ، ونعيدهم إلى أنفسنا ونساعدهم على دمجهم بطريقة صحية ، مما يساعد على جعل أنفسنا كاملين وشفاء أنفسنا

إنه مشابه ل... إذا أصبت بجرح في جسمك ، فلن تضطر إلى إخبار جسدك كيف يشفي نفسه ، أليس كذلك؟ أنت فقط تنظف الجرح وتضع ضمادة فوقه ، وسوف يشفي الجرح نفسه. ما نجده هو أن نفس الشيء يبدو أنه يعمل من وجهة نظر الصحة العقلية عندما MDMA نخلق الظروف المناسبة للشفاء. لذا ، إذا أنشأنا ، مرة أخرى ، مساحة آمنة ، ووعاء آمن ، ودعم معالج ، مع هذه الأدوية مثل يبدو الأمر كما لو أننا نسمح لهذا الشخص بالشفاء الداخلي الموجه لشفاء نفسه أو نفسها من الداخل إلى الخارج ، مرة أخرى ، مع ، الإعداد المناسب والدعم. انها مثيرة للاهتمام حقًا

د. بوجنر

واو واو واو. يبدو الأمر أشبه بإطلاق سلسلة الأحداث هذه ، مما يؤدي تقريبًا إلى إشعال الشرارة من أجل شفاء نفسك ، أليس كذلك؟

الكسندر باشر

قطعاً

د. بوجنر

أخبرني عن هذا اللغز. أنا ذاهب إلى طبيبي ، وفي غضون 15 دقيقة ، قام بتشخيص إصابتي بالاكتئاب. أنا لا أتحدث بشكل شخصي ، أنا أتحدث الجترال. يحدث ذلك كل يوم في كل مكتب لطبيب الأسرة. ويصف بروزاك. نحن نعلم أن بروزاك معتمد من إدارة الغذاء والدواء الأمريكية لعلاج الاكتئاب ، ولكن عندما ننظر إلى الآثار الجانبية ، والأرق ، والصداع ، والنعاس ، والقلق ، والعصبية ، والمشاكل الجنسية ، وزيادة الوزن ، والتحذير النهائي ، الانتحار ، الصندوق الأسود ، أليس كذلك؟

لذلك نحن نعلم أن السييلوسيبين ...وبالمناسبة ، بالنسبة لأولئك الذين لا يعرفون ، فإن السييلوسيبين المعروف أيضًا باسم الفطر السحري ، كان بالتأكيد موجودًا ، على ما أعتقد ، منذ آلاف السنين ، كما أخبرتني ، لفترة أطول بكثير من بروزاك. لكننا نعلم أنه من خلال هذه الأدوية ، لا يمكنك أن تموت. تمامًا كما نعلم من الحشيش ، لا يمكنك الموت. يمكنك أن تأكل رطلاً منه وستكون مرتفعًا

لكن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية MDMA. لست متأكدًا بشأن psilocybin مع LSD ، لكنك لن تموت. الشيء نفسه مع. تعتبره في الجدول الأول ، غير قانوني للغاية

فلماذا هذا هو الحال؟ ما هو منطقهم فيما يتعلق بتبرير أن هذا أحد الأدوية المدرجة في الجدول الأول ، وأين نحن مع هذا؟ لقد ذكرت جامعة جونز هوبكنز ، وأنا متأكد من أن الكثير من الجامعات الكبرى الأخرى تدرس هذا ، ربما في جميع أنحاء العالم. أعلم أنهم في إنجلترا يجرون الكثير من الأبحاث حول المخدر. لكن أين نحن من هذا ، وماذا يمكن أن نتوقع على مر السنين؟ إذا كانت هناك تجربة تظهر فائدة ، فلماذا لا يتم تحديدها؟ وكيف تدمج هذا في ممارستك؟ كيف هذا ممكن؟ كيف يمكنك أن تفعل هذا؟ كيف يمكنني القيام بذلك هنا في ميشيغان ، على سبيل المثال؟ مجرد لحظة عامة من الزمن ، أين نحن مع هذا؟

الكسندر باشر

بالتأكيد ، سؤال رائع. اسمحو لي أن أرى ما إذا كان بإمكانني تغطية كل ذلك. إذا تركت أي شيء ، ذكرني. ولكن من المضحك حقًا أن وفي الواقع الحشيش ، ثم الهيروين. إذن ، LSD ، و psilocybin ، و MDMA ثلاثة من المواد الأربعة المدرجة في الجدول الأول هي أربعة من أصل خمسة منهم

د. بوجنر

أليس هذا في القائمة أيضًا؟ ثنائي ميثيل تريبتامين؟ ، DMT؟ DMT أليس

الكسندر باشر

ربما. لست متأكد. ربما يكون كذلك. ولكن كيف كل هذا... والكوكايين هو في الواقع مادة من مواد الجدول الثاني. أعني ، إنه أمر سخيف حقًا. في رأيي ، يجب أن يكون الكحول مادة مدرجة في الجدول الأول إذا كنا سنذهب حقًا إلى ضرره ، ولا توجد فوائد طبية ، والقنب ، كل هذه ، ونأمل في القريب العاجل ، psilocybin ، و MDMA وما يفعله بالجسم. لذا من المثير للاهتمام الآن كيف أن نحن ندرك أن لديهم بالفعل فوائد صحية هائلة عندما يتعلق الأمر بالمساعدة في علاج الصحة العقلية والرعاية. لسوء ، LSD أيضًا الحظ ، تم إدراج جميع هذه المواد مرة أخرى في عام 1970 مع قانون المواد الخاضعة للرقابة كمواضع من الجدول الأول ، لأنها جزئيًا -وقعت في هستيريا الحركة المناهضة للحرب وحركة الهيبين ، ويحاول نيكسون

د. بوجنر

ريتشارد نيكسون

الكسندر باشر

نعم ، وريتشارد نيكسون يحاولون تصوير الحركة المناهضة للحرب على أنها مجموعة من الأشخاص يتعاطون المخدرات ، وتشويه سمعتهم وإدخالهم في جرائم تعاطي المخدرات ، وهو أمر سخيف لأن ما اكتشفناه هو أنه على عكس حقيقة أن الكحول يجعل الناس العدوانية... أليس كذلك؟ أعتقد أن ما يقارب 70٪ من الأشخاص الذين تم القبض عليهم بتهمة الاعتداء هم في حالة سكر بسبب الكحول. المخدرات في الواقع تجعل المواطنين أفضل بكثير ، أليس كذلك؟ المخدرات المخدرة في الواقع تقلل من جرائم العنف. يقللون من عنف الشريك. إنهم يخلقون إحساسًا بالترابط ، وينظرون إلى نفسك ضمن سياق أكبر من كل ، لا تكون منفصلاً ووحيدًا في العالم ، ولكن ترى نفسك كجزء من كل أكبر

لذلك هناك الكثير الذي اكتشفناه ، واو ، مرة أخرى ، بحيث منحت إدارة الغذاء والدواء الآن حالة اختراق لاثنتين منهم. ونأمل أن يأتي بعد فترة وجيزة. لكن لسوء الحظ ، نظرًا لوجود الكثير من المعلومات الخاطئة والأكاذيب المنتشرة حول عقار إل إس دي ، وأيضًا LSD ما فعلته وكالة المخابرات المركزية ، فقط اختبرته للتحكم بالعقل على الأشخاص في الخمسينيات والستينيات من القرن الماضي دون علمهم ، هناك تاريخ مظلم هناك. لذلك ، للأسف ، كان الأمر أبطأ. لكن هناك دولًا أخرى ، مثل سويسرا ، تقوم ، والحمد لله ، بإجراء والتي تظهر نتائج واعدة جدًا أيضًا LSD دراسات على

لكن عد إلى سؤالك حول كيف يمكننا الوصول إليهم الآن ، أو ما هو الوضع الحالي ، وكيف يمكن للأشخاص البدء في التعامل معه. لقد ذكرت حقيقة أنه ، عندما يتعلق الأمر بالاكتئاب الآن ، تذهب إلى أي طبيب نفسي ، خط دفاعه الأول ، للأسف ، نعم ، التفكير في الدواء. نظرًا لأن معظم الأطباء النفسيين ، خاصة أولئك الذين تم تدريبهم في العشرين عامًا الماضية ، لم يتم تعليمهم... لم يتم إعطاؤهم أي أدوات أخرى باستثناء ، هذه هي حبوب منع الحمل الخاصة بك ، ها هي مضادات الاكتئاب ، ها هي مضادات القلق ، ها هي مضادات الذهان. إن قدرتهم على علاج مشاكل الصحة العقلية محدودة للغاية

والمفارقة أنه عندما يتعلق الأمر بـ... المادة القانونية الوحيدة هذه الأيام هي الكيتامين الذي تمت الموافقة عليه من قبل إدارة الغذاء والدواء. لذلك عندما يتعلق الأمر حتى بالتوصية بالكيتامين ، يجب عليهم أولاً مراجعة كل الأدوية الأخرى المتاحة أولاً ومعرفة ما إذا كان كل هؤلاء لا يعمل ، وبعد ذلك يمكنك استخدام الكيتامين ، وهو ما يمثل بالنسبة لي مجرد ردهات الأدوية التي تدفعهم. المخدرات نجد ، psilocybin و MDMA على الناس ، أليس كذلك؟ لأنه يشبه ، لماذا يجب أن نمر بكل هذه الأشياء الأخرى عندما ، على غرار نتائج هائلة مع الكيتامين ، والتي لا تحتاج إلى تناولها لبقيّة حياتك أو كل يوم؟ عليك فقط الحصول على جلستين من جلسات العلاج بمساعدة الكيتامين ، ونرى تغيرات وتحولات هائلة تستمر لفترة من الزمن. في بعض الأحيان تحتاج إلى العودة لبعض الوقت في غضون ستة إلى ثمانية أسابيع ، أو بضعة أسابيع أخرى ، ولكن ليس بشكل يومي ، أليس كذلك؟ وبالنسبة لي ، أعتقد أن اللوبي الصيدلاني -مرعوب مما سيحدث على الطريق مع هذه الأدوية ، لأن نعم

دكتور بوجنر:

وليس فقط هم ، ولكن الممارسين

الكسندر باشر:

أوه نعم. الطب النفسي كله. لو كنت طبيبة نفسية ، سأشعر بالرعب ، لأن مهنتي كلها مهددة في هذه المرحلة ، ما لم يكن أولئك الذين بدأوا بالفعل في احتضانها. لكني لا أستطيع حتى أن أجد ، في أغلب الأحيان ... معظم أصدقائي ، زملائي من الأطباء النفسيين لا يعرفون الكثير عن الأدوية المخدرة. وعندما أتطلع إلى الشراكة مع الناس ... لأنني أتلقى الكثير من الأشخاص الذين يأتون إليّ ويقولون ، "اسمع ، أنا متعب ،" كما كنت تقول ، من تناول هذا الدواء المضاد للاكتئاب والقلق ، حيث أصبح مثل العبد له. أنا مدمن عليه ، لا يمكنني التخلص منه ، أو لدي آثار جانبية خطيرة ، أو آثار جانبية جنسية ، أو ما لديك. أو أنه لم يعد يعمل معي ، والآن أنا يجب أن أتحوّل إلى مضاد جديد للاكتئاب ، وعندما أتوقف عنه ، أشعر بالانتحار ، فأنا فقط غير قادر على العمل والعمل. "من غير المعقول أن نسمع مدى صعوبة التخلص من هذه الأدوية بمجرد تناولها لفترة طويلة من الزمن

والغالبية العظمى ، بمجرد أن يبدأوا بها ، ينتهي بهم الأمر بالتعثر عليهم لسنوات. ثم بحلول ذلك الوقت ، من الصعب جدًا الخروج والانتقال. وبعد ذلك أنت تتعامل مع الآثار الجانبية للأدوية الأخرى [غير مسموع 00:39:57] للمساعدة في العلاج الذي تحاول التخلص منه

و LSD أنا أعمل مع أشخاص من وجهة نظر الجرعات الصغيرة ، ولا يوجد أي ضرر حرفيًا يمكن أن يحدث من جرعات ميكروية هذه مواد طبيعية تمامًا وغير سامة. لا يعني ذلك أنني أريد تشجيع الجرعات العالية من عقار إل إس دي ، لأن هناك psilocybin. وحشًا مختلفًا تمامًا ، ولكن لا توجد جرعة سامة معروفة من عقار إل إس دي حتى على مستوى السمية العصبية. لكن دعنا نتحدث عن الجرعات الصغيرة. بشأن الجرعات الصغيرة ، [غير مسموع 00:40:31]

د. بوجنر:

نعم ، اشرح لنا الجرعات الصغيرة ، الجرعات الكبيرة. أفترض عندما نتحدث عن الاحتفالات ، أننا نتحدث عن الجرعات الكبيرة ، لذا أشبه بجرعة أكبر خاضعة للإشراف ، خاضعة للإشراف. ولكن ماذا عن الجرعات الصغيرة؟ هذا نوع من روتيني الصباحي غير الخاضع للإشراف ، باستخدام كمية صغيرة؟

الكسندر باشر:

نعم ، عادةً ما تأخذ الجرعات الصغيرة عُشر الجرعة القياسية العادية أو أقل. وتريد معرفة المكان المناسب لك. لكنها تأخذ عُشر جرعة أو أقل لفترة من الزمن ، مثل شهر إلى ثلاثة أشهر. وهناك أنواع مختلفة من البروتوكولات. هناك بروتوكول الدكتور فاديمان ، الذي يستمر يوميًا واحدًا ويومين عطلة ، ثم هناك بروتوكول بول ستاميتس ، وهو خمسة أيام متتالية ويومان إجازة. لكن من الناحية المثالية تريد العمل مع شخص مثلي أو شخص مدرب للجرعات الصغيرة أو لديه بعض الخبرة مع هذه الأنواع المختلفة من الأدوية وتعرف ، أيها سيكون أفضل لكل ما تبحث عنه. ولكن بمجرد أن نكتشف أيهما أكثر منطقية مهما كانت احتياجاتك ، نعم ، فأنت تتناول الجرعة بشكل أساسي ، سواء كان ذلك يوميًا واحدًا ، أو يومين عطلة ، أو خمسة أيام ، أو يومين ، لفترة من الوقت ، وكتابة اليوميات فقط ، فقط انتبه لما تلاحظه

وفي كثير من الأحيان ، تكون الجرعات الصغيرة غير إدراكية ، أليس كذلك؟ مما يعني أنك في كثير من الأحيان لا تلاحظ ما يحدث . يصفه بعض الناس بأنه ليس ما تلاحظه ولكن ما لا تلاحظه. لذلك لا تلاحظ القلق ، أو لا تلاحظ الاكتئاب ، ولا تلاحظ الاجترار. لذلك مرة أخرى ، هذه التأثيرات الدقيقة على شبكة الوضع الافتراضي كما كنا نتحدث من قبل ، حيث أنه حتى مع مستوى الجرعات ، الصغيرة ، فإنه يساعد حقًا في تهدئة أو خفض مستوى الصوت في جزء الأنا من دماغنا حتى لا اجترار ، نحن لسنا متوترين أو قلقين ، أو

اجترار ، مكتئبين ، حيث يمكننا فقط خفض مستوى الصوت والتركيز أكثر على الإبداع والتواجد في اللحظة الحالية والتوصل إلى أفكار جديدة مهما كان عملنا أو لدينا المهنة

وما وجدناه أيضًا هو أنه ، مرة أخرى ، حتى مع الجرعات الصغيرة ، يساعد ذلك على تحفيز الناس بشكل طبيعي لبدء حياة أكثر صحة . لذلك حتى عند تناول جرعات صغيرة لمدة شهر أو شهرين أو ثلاثة أشهر ، ثم نطلب من الناس التوقف مؤقتًا ومعرفة كيف تسير الأمور ، لأنه عادةً خلال تلك الأشهر التي تتراوح من شهر إلى ثلاثة أشهر يبدأ الناس في تطوير إجراءات وأنشطة صحية أكثر ، مثل تناول المزيد من الطعام الصحي ، عدم شرب الكثير ، أو البدء في التنزه أو الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أو ممارسة اليوجا بشكل متكرر . يستغرق الأمر حوالي 90 يومًا حتى يصبح السلوك تلقائيًا جزءًا من أنفسنا . إذن ما وجدناه هو أنه بعد ، مرة أخرى ، شهر ، شهرين ، ثلاثة أشهر من الجرعات الصغيرة ، يبدأ الناس في تطوير هذه العادات الصحية للتفكير ، والتصرف ، والإدراك ، أنه عندما نتوقف عن ذلك ، فإنهم يستمرون في هذه العادات المطورة حديثًا والاستمرار في عيش هذه الطرق الصحية وعدم تجربة نفس القدر من القلق والتوتر والاكتئاب والاجترار

د. بوجنر

حسنًا حسنًا . أليكس ، بالنسبة لأولئك منا الذين يرغبون في معرفة المزيد حول كيفية البدء بهذا ، من الواضح ، لأنه جدول 1 ، أنا لا أدعو أي شخص يحاول ذلك ، من الواضح ، دون مناقشة هذا مع مقدمي الرعاية الصحية الخاصين بك ، ولكن دعنا لنفترض أن شخصًا ما يريد اتخاذ تلك الخطوة التالية ويقول ، "حسنًا ، أريد التحدث أكثر على المستوى الشخصي ، ومناقشة قضيتي ، ومعرفة الخطة التي يمكننا إنشاؤها من هنا ، "كيف يمكنهم الاتصال بك؟ وهل تقدمون مثل هذه الخدمات للأفراد فيما يتعلق بالاستشارة؟ كيف يعمل هذا؟

الكسندر باشر

نعم . مرة أخرى ، دعنا نعيد التأكيد ونكون واضحين جدًا أن هذه الأدوية لا تزال مدرجة في الجدول الأول من العقاقير غير المشروعة ، وفقًا لإدارة مكافحة المخدرات . أنا أعمل مع الناس ، لكني لا أوفر لهم الأدوية . ومع ذلك ، فإن هذا يشبه الطريقة التي يعمل بها الطبيب النفسي مع الصيدلية . أنا أعمل مع أشخاص من منتجي وموزعي هذه الأدوية ذوي السمعة الطيبة . لذلك بمجرد أن ألتقي بشخص ما وأقرر ما إذا كان من المناسب لنا العمل معًا والقيام بالتدريب على الجرعات الصغيرة أو العلاج بمساعدة المخدر ، سأحيل الشخص بعد ذلك إلى هؤلاء المنتجين والموزعين للحصول على الدواء بالجرعة الصحيحة ، ثم أعمل مع العميل بهذه الطريقة كطريقة لحماية نفسي ، ولكن أيضًا لمساعدة الناس على الوصول إلى هذه الأدوية التي ، مرة أخرى ، مجرد تغيير في قواعد اللعبة عندما يتعلق الأمر بالرعاية الصحية العقلية

BACHER الدكتور ألكساندر باشر ، وهو ، Google والطريقة التي يمكن للناس من خلالها التواصل معي ، يمكنك فقط اسمي على Being Human: لقد كتبت أيضًا كتابًا بعنوان conciergeaddictiontreatment.com ، لدي موقع على شبكة الإنترنت ولدي موقع ويب لهذا الكتاب أيضًا . إنه يسمى ، Reclaiming Our True Power and Potential ، أنشر الكثير من المعلومات ، DrAlexanderBacher ، Instagram يمكنك أيضًا متابعتي على beinghumanmovement.com. هناك للمساعدة في تثقيف الأشخاص ذوي الصلة بالجرعات الصغيرة ومدى فظاعة الوضع الحالي لنهجنا الطبي الغربي لعلاج الأمراض العقلية ، من خلال الأدوية ومن خلال قمع الأعراض بدلاً من الوصول إلى السبب الجذري والمساعدة لخلق الشفاء من الداخل

د. بوجنر

واو ، رائع . حسنًا ، شكرًا جزيلاً لك يا أليكس . وأنا أقدر وقتك . آمل أن أتمكن من إعادتك إلى هذا البودكاست لتتعمق فيه ربما قليلاً . ونعم شكرًا . أي شخص مهتم ، يرجى الاتصال أليكس . نأمل أن يساعدك . أتمنى لك يومًا رائعًا في كاليفورنيا ، أليكس

الكسندر باشر

شكرًا جزيلاً . أنت أيضًا يا كريستيان . أتمنى لك كل خير . يعتني

د. بوجنر

يعتني

مقدمة / خاتمة

تم تصدير هذا النص في 4 مايو 2023 - عرض أحدث نسخة [هنا](#)

كما تعلمت ، لست وحدك .هناك موارد ، وربما يمكن للدكتور بوجنر مساعدتك أو مساعدتك من تحب بخطة مخصصة تناسب www.drbognerhealth.com. طريقك نحو النجاح .اتصل به عبر الإنترنت لتحديد موعد لاستشارة شخصية على