

Intro/Outro:

Да се справите със здравословни проблеми за себе си или за любим човек може да бъде самотно и предизвикателно. Д-р Кристиан Богнер ще ви помогне да разгледате нови пътища и възможности, които са лесни за разбиране. Готови ли сте за някои решения? Добре дошли в подкаста за здравето на д-р Богнер.

Д-р Богнер:

Добре. Добре дошъл обратно. Днес си помислих, че искаме може би да се погрижим малко за себе си, за нас родителите, за всички нас, не само засегнатите родители и техните семейства с аутизъм, но може би и други проблеми. Особено за мен, като родител на дете с аутизъм, това може да причини стрес, емоционален, финансов, понякога дори физически, защото задоволяването на комплексните нужди на човек с аутизъм може да постави всяко семейство под голям стрес. И много от тези проблеми, които възникват, са самообвинения, вина, особено често срещани в семейства, засегнати от аутизъм, и това може да предскаже влошаване на депресията, по-ниско удовлетворение от живота с течение на времето. Всъщност проучване на Калифорнийския университет в Сан Франциско установи, че половината от майките на деца с аутизъм имат силни симптоми на депресия. Не знам защо споменават само майките. Ами татковците? Така че предполагам, че с това се идентифицирам като майка.

Но като се има предвид това, има и други проблеми, с които се занимаваме по отношение на живота като цяло. Стресът може да е посттравматично стресово разстройство, нещо, което ни се е случило, злополука или злоупотреба или всякакъв вид травма, която имаме психически, която е дълбоко в нашето подсъзнание и изплува отново без наше участие. А конвенционалните методи за много от нас просто не работят. Това не може да се потисне с фармацевтични лекарства. Не мисля, че това е полезно. Така че има много други лекарства, които можем да проучим. Ето защо днес исках да проуча малко повече за психеделичната медицина. За това наскоро разговарях с един очарователен човек, името му е Александър Бахер, и исках да видя и да взема мозъка му, за да видя какво ние като родители или ние като индивиди, които страдаме като цяло в живота, ако има други начини, които можем да изследваме.

И така, нека ви представя Александър Бахер. Д-р Бахер е холистичен психолог по пристрастяване, информиран за травмите. След като получава бакалавърска степен в Джорджтаун и докторска степен по клинична психология от университета Пепърдайн, д-р Бахер продължава да работи в някои от най-известните световни центрове за лечение на зависимости, включително The Kusunacht Practice в Швейцария, Passages in Malibu, Promises in Malibu, и Центърът Бети Форд, лекуващ някои от най-известните, успешни и влиятелни хора в света. Той е специализиран в работата с хора с двойна диагноза, които се борят с някаква комбинация от тревожност, депресия, травма, проблеми във взаимоотношенията и пристрастяване. Той е запален по изследването и изследването на съзнанието, силата на връзката ум-тяло и как да настроим и активираме нашия потенциал за самолечение. Той е прекарал последните 20 години в изследване на лечебния потенциал на растителните лекарства и е имал късмета да участва в много местни лечебни церемонии с майстори лечители, шамани, от Северна и Южна Америка.

Той също така обича да пътува и да изследва други култури, техните системи от вярвания и начин на живот. Той е пътувал до 106 страни досега и планира да посети всички тях, преди времето му да изтече. Д-р Бахер предоставя услуги за обучение по микродозирание за тези, които искат да се откажат от фармацевтичните лекарства и да открият по-естествени, здравословни начини за излекуване на ума и тялото, както и тези, които в момента се борят с тревожност, стрес и

депресия, и тези, които търсят облекчение, но се притесняват от приемането на мощни фармацевтични лекарства, които може да се наложи да приемат до края на живота си.

Д-р Бахер също така предоставя психотерапия с MDMA за хора, борещи се с остра и хронична травма, които не са успели да намерят облекчение от традиционната терапия или фармацевтичните лекарства. Той също така помага за улесняване на макродозирани психеделични терапевтични сесии, използващи псилоцибин за хора, борещи се с пристрастяване, депресия и тревожност, които отново не са успели да намерят облекчение от традиционната терапия или фармацевтичните лекарства.

Еха. Така че се вълнувам, Алекс. Знам, че имахме увлекателна дискусия преди няколко седмици и реших да ви включа. Всъщност нямам определен дневен ред, но исках да възпроизведа тази дискусия, която проведохме за нашите слушатели тук, и да видим дали можем да намерим някои отговори или поне може би да имаме различна гледна точка на опциите и възможностите, които има за всички ние, които се борим психически. Така че добре дошли, благодаря ви за отделеното време. Може би ни разкажете малко за вашия произход и как се заинтересувахте от психеделичната медицина. Знам, че това е гореща тема, особено там, където сте на Западния бряг. Все още е на детските обувки тук, в Мичиган или останалата част от страната, предполагам, или ме поправете, ако греша. Може би ни разкажете малко за това как стигнахте до това и ще продължим от там.

Александър Бахер:

Сигурен. Е, винаги е удоволствие да говоря с теб, Крисчън. Благодаря много, че ме включихте във вашия подкаст. Наистина го оценявам. И благодаря за това въведение.

От гледна точка на моя произход, израснах в Ню Йорк и както споменахте, отидох в Джорджтаун и някак закъснях, когато ставаше дума за изследване на психеделиците. Всъщност току-що присъствах на глобална среща на високо равнище миналата седмица за терапия с помощта на психеделици и наистина чух всички майстори и лидери в областта в момента и всички те започнаха да споделят своя опит с психеделиците от ранна възраст в юношеството и 20-те години . Беше интересно да чуя маршрута им до мястото, където са днес.

Забелязах рано в колежа... Не бях голям пияч или експериментатор в гимназията, но в колежа, когато започнах да имам тези преживявания, просто наистина се отдръпвах от алкохола и никога не разбирах защо хората пият, защото аз просто почувствах мозъчна смърт на следващия ден. Имах чувството, че мозъкът ми просто е...

Д-р Богнер:

Разтопяване?

Александър Бахер:

... нахисване в някаква токсична среда и не може да функционира или да мисли правилно. Така че просто естествено гравитирах към някои от тези други психически вещества, като MDMA, псилоцибин, канабис. И достатъчно интересно, аз написах статията си по когнитивна неврология в Джорджтаун през, мисля, 1999 г. относно MDMA и как той влияе на мозъка, защото си помислих, че ако ще експериментирам с тези молекули, искам да знам всичко за какво правят и как влияят на мозъка. Разбира се, тогава нямаше толкова много изследвания и информация, колкото днес, но все пак успях да намеря добра сума и просто обърнах внимание на това как се чувствах в деня след това и в дните и седмиците след това, и разбрах, че това се чувстваше като много по-

здравословна алтернатива на пиенето. Очевидно не го използва толкова често, но все пак. Това беше моят вход към личната употреба на психеделици.

И продължи оттам. Отново, просто се очаровах от тези необичайни състояния на съзнанието и тези трансперсонални преживявания, които аз и други приятели, колеги имахме през годините. Да, и това ме накара да се заинтересувам да изследвам повече от изследванията и да съм в крак с новостите, да правя мое собствено проучване и отново, бъда поканен да участвам в тези различни видове церемонии с различни лекарства, бих си помислил, от аяуаска и Сан Педро към лекарството за жаба, което е 5-MeO-DMT, с наистина уважавани шамани и лечители от различни части на Мексико и Перу и дори някои индиански вождове тук, в Южна Дакота.

Д-р Богнер:

Очарователно, завладяващо. Да кажем, за мен като родител с дете с аутизъм, да кажем, че имам стрес. Да кажем, че има депресия. Да кажем, че има нарушения на съня. Това е разбираемо. Имам дете, което страда. Как бихте могли да живеете щастлив живот, наистина? Не мисля, че има много неща или нещо друго, което е потенциално по-лошо от това детето да страда ден след ден.

Александър Бахер:

Абсолютно.

Д-р Богнер:

Искаме най-доброто за нашите деца. И това създава проблеми, защото постоянно мислите, добре, какво да правя, какво да правя, как да помогна на детето си? Знам, че нашата дискусия, която имахме преди, говореше за тази концепция за мрежата в режим по подразбиране, която имаме в мозъка си. Бихте ли разяснили това и след това може би накратко да разгледате как конвенционалната терапия се справя с това и как психеделиците взаимодействат с тази система? И каква е целта въобще на тази мрежа в режим по подразбиране и има ли начин да се освободим от това и какви са последствията?

Александър Бахер:

Сигурен. Мрежата на режима по подразбиране обикновено се нарича част от егото на нашия мозък, което означава, че ни дава усещането за нашето отделно аз от света около нас. Присъща на това е идеята, че всичко, което персонализираме в нашето будно, съзнателно преживяване, идва през тази част от мозъка или се филтрира през тази част от мозъка. И това, което виждаме почти през цялото време с тревожност, депресия, други психични заболявания, е свръхактивност в мрежата на режима по подразбиране. Така че тази [неразбираемо 00:11:49] част от мозъка е наистина свръхактивна и просто стреля повече, отколкото трябва.

А при психеделиците това, което откриваме, е, че те наистина успокояват или намаляват силата на звука в тази част от мозъка, като по този начин ни позволяват да не бъдем подложени на тях или да сме им роби, а по-скоро да се свържем по-пълно с други части на мозъка. нашия мозък и творчество и просто възприятия за реалността. И така, това, което откриваме, е, че когато заглушим мрежата на режима по подразбиране или частта на егото на мозъка, ние сме по-способни да се настроим, отново, на креативността, възприятията на реалността, които обикновено не забелязваме или вземаме предвид.

И когато вземем предвид, че отново голяма част от психичните заболявания са наистина нездравословни навици на възприемане, мислене и поведение, колкото повече можем да се

измъкнем от каквато и да е примка, в която сме заклещени по отношение на възприемащата примка, мисловната примка, цикъла на поведение, тогава сме по-способни да развием нови невронни мрежи или начини да бъдем в света, отделени от обусловените начини, които сме в момента.

Има интересно изследване, направено от д-р Джо Диспенса, който по същество казва, че имаме приблизително от 50 до 70 000 мисли на ден и от тези 50 до 70 000 мисли, приблизително 90% са същите като предишния ден и ден преди това и ден преди това. Така че ние просто продължаваме да пресъздаваме същата реалност отново и отново, първо чрез нашите мисли, след това чрез нашите действия, след това чрез нашето поведение и произтичащите от това чувства, и просто този вид обратна връзка.

И представете си, точно както ако някога сте виждали калдъръмена улица и следи от карети, които са били изветрени с времето, колкото повече се забиваме в тези вериги на възприемане, мислене, поведение и чувства, те просто се вкореняват. И има някои доказателства от изследването на Джо Диспенза, че докато станем на 30 години, около 95% от това, което сме, е този фиксиран, автоматичен набор от възприятия, мисли, поведение, чувства, просто в този цикъл отново и отново . Което повдига въпроса дали наистина имаме свободна воля или това е само тази илюзия за свободна воля, която си мислим, че имаме, където в действителност сме били обусловени в състоянието, в което сме в момента, независимо дали това е комбинация от тревожност и стрес, депресия, преживяване?

И така, това, което откриваме с тези психически лекарства, било то в микродоза или със сигурност в макродоза, е, че те наистина ни помагат да се измъкнем от този коловоз, в който сме се озовали или в който сме били приучени да живеем. Обичам да мисля за това като за поставени щори, ако някога забележите коне, които имат щори на очите си, за да могат да виждат само право напред, нали? Така че ми харесва да мисля за това как след години и години и години, когато сме били по определен начин или сме били обусловени да възприемаме, мислим и се държим по определен начин, ние имаме тези щори. Така че психеделите наистина ни помагат просто да разбием тези щори и ни помагат наистина да възприемаме реалността по много нов и различен начин от преди.

И това, което е интересно е, че когато това се случи и когато имате подкрепата на обучен терапевт или водач, който може да ви помогне да интегрирате опита си след това, това наистина помага да разширим нашата перспектива, отново, върху реалността и живота и как ги осмисляме . И с това идва, отново, тези огромни промени в депресията, тревожността, травмата, така че хората, само понякога след две или три преживявания, отново, с обучен терапевт и с подходяща интеграция, са в състояние наистина да имат драстични подобрения в депресията, тревожност, посттравматично стресово разстройство, за месеци, ако не и години в бъдещето.

Д-р Богнер:

Еха. Начинът, по който го разбирам, както го обяснихте, не само че трябва да имаме предишна травма, например, на посттравматично стресово разстройство, или настояща депресия, тревожност или стрес, но е и обратното, че нашите просто ежедневието, нашият обусловен живот, просто отиваме на работа, пием кафето си, гледаме нашия Netflix, че това повтарящо се поведение ни включва в тази мрежа на режима по подразбиране, което води до евентуална депресия и безпокойство, защото тази мрежа на режим по подразбиране поставя щорите от свързването ни с външния свят. Затова ли вярвате, че... не знам дали е вярно, мисля, че е, че използваме само 10% от мозъка си и целия този друг неизползван потенциал, от който сме защитени поради тази обусловеност, всеки ден същото мислене? Както споменахте, 90% от мислите, които имам днес, имах вчера. Вярвате ли, че това е част от причината?

Александър Бахер:

Тази реплика, мисля, идва от... Не знам дали беше Айнщайн или някой друг. Хората често го приписват на Айнщайн, този цитат, но не е непременно вярно. Отново, връщайки се към голяма част от изследванията, направени от д-р Джо Диспенса, които съм голям фен на работата му, е, че мозъците ни обработват приблизително 300 милиарда бита информация в секунда. И от тези 300 милиарда бита информация ние сме наясно с приблизително 0,0000001%, нали? Дай или вземи. Така че мисля, че наистина хората говорят повече за това.

Повечето от нас просто не обръщат внимание на толкова много от това, което се случва вътрешно, в телата ни и в умовете ни с нашите мисли, както и външно около нас. Мисля, че много от нашите предизвикателства за психичното здраве в наши дни наистина произтичат от това прекъсване на връзката със самите нас и прекъсването на връзката с настоящия момент, както и прекъсванията на връзката с другите, общностите, връзките около нас, така че ние отново се забиваме в тези модели на възприемане, мислене и поведение, и не може да се отърве от тях, което води до, отново, депресия, тревожност, размишления, ако това има смисъл.

Д-р Богнер:

Споменахте, че пациентите са имали значително подобрение в живота си само с три церемонии. Бихте ли обяснили това малко? И защо смятате, че промените са трайни? В конвенционалната медицина сме обучени да вярваме, че имате депресия, приемате си Прозак, но трябва да го приемате всеки ден. По-добре не пропускайте доза. Защо ефектите са дългосрочни при преживяване като това? Начинът, по който го разбирам, е сякаш си се изгубил в джунглата, нали? Вие сте в паника, вие сте стресирани. И това, което психеделиците могат да направят, е да те качат на най-високото дърво в тази джунгла и виждаш ли, о, това е мястото, където трябва да отида. И тогава слизате, психеделиците губят ефекта си, но си спомняте. О, спомням си, това е мястото, където трябва да отида. Така че това просто променя ли възприятието, което имате, или вашият възглед, или просто опитът, който имате като цяло, вие сте като, о, Боже мой, има толкова много повече там, което продължава? Или какво мислите, че причинява дългосрочните ефекти от това?

Александър Бахер:

Страхотен въпрос. Ще говоря с две различни лекарства, които са точно на прага да бъдат одобрени от FDA, които са MDMA и псилоцибин. Да започнем с псилоцибин. Това, което откриваме досега с тези лекарства, е подобно на начина, по който човек може да има наистина негативно, животозастрашаващо преживяване, което причинява посттравматично стресово разстройство за месеци или години напред, така че едно негативно събитие, което наистина го засяга за дълъг период от време в бъдещето, това, което откриваме с, отново, психеделично-подпомогната терапия, в този случай псилоцибин, е, че когато имате правилната настройка, намерението, подкрепата на обучен терапевт и правилната интеграция, е, че можете да имате толкова дълбоко положително, трансформиращо преживяване, което продължава месеци или години в бъдещето, причинявайки отново тази радикална промяна в начина, по който възприемате света.

Просто някои изследвания, идващи от университета Джон Хопкинс, и това се използва с хора, които имат рак в стадий 4 и са били осъдени на смърт по много начини, и имат тревожност за края на живота, смърт, така че хора, които не са непременно в добро пространство за главата и има много грижи. Това, което откриват е, че 70% от тези хора оценяват опита си с тези високи дози псилоцибин като едно от петте най-влиятелни преживявания в живота си, наравно с неща като раждането на първото им дете или сватбения им ден.

Толкова наистина мощни преживявания, отново, че когато се извършват в безопасно, затворено пространство с подкрепата на терапевт и подходяща интеграция след това, наистина могат да помогнат да вземете това преживяване, което наемките, че харесвате, ако сте изгубени в джунгла и имате тази визия или идея за това как можете да получите помощ и да се измъкнете ... Психеделитеците ни помагат отново да ни измъкнем от тази его част на мозъка и наистина да изживеем живота от много по-широка перспектива. И понякога хората говорят за това преживяване на единство или това сливане с универсалната енергия, любов или съзнание, Бог или каквато и да е дума, която искаме да го наречем, и просто наистина имайки [неразбираемо 00:23:39] преживяването, че това е просто човешко тяло, нали? Ние сме духовни същества, които имат човешки опит, че тази човешка плът и тяло са само временна форма, че духът, който се крие във всички нас, никога не умира. Ще продължи и след като това тяло си отиде.

Така че хората излизат от тези, отново, само едно, две, три преживявания, с наистина дълбоки промени в съзнанието и възгледите си за реалността и духовността, които след това са склонни да се придържат към тях, отново, месеци или години след това. Така че не е необходимо да продължават да имат тези преживявания или да приемат тези лекарства отново и отново, но това наистина създава... Знаете ли, нещо просто щрака. И това, което откриваме е, че хората просто естествено искат да започнат да живеят по-здравословен живот.

Установено е, че е наистина полезно и при пристрастяване, дори през 50-те години. Повечето хора не знаят това. През 50-те години са направени над хиляда изследвания, свързани с пристрастяването към LSD, с невероятни резултати. Дори Бил У., основателят на Анонимните алкохолици, повечето хора не знаят, че той е изтрезнял след години опитване на много различни неща. Едва след опит с LSD, който наистина помогна да се създаде тази промяна в неговата гледна точка, съзнание и нещо щракна, когато той изтрезня и повече не се върна към пиенето.

Виждаме това, отново, с травма, пристрастяване, безпокойство, депресия, че нещо просто се променя вътрешно. Хората просто естествено искат да започнат да живеят по-здравословен, активен живот, да се откажат от пиенето, да се хранят по-здравословно, да спортуват повече. Наистина е интересно. Така че това е псилоцибин.

Що се отнася до MDMA, MDMA всъщност ще бъде най-вероятно първото психично лекарство, което е одобрено от FDA, надяваме се по-късно тази година, 2023 или началото на 2024. Но искам да е ясно, това е MDMA с MDMA-асистирана психотерапия. Така че не е само самият MDMA, нали? Не искам хората да се объркват или да си мислят, че, о, те просто трябва да излязат и да имат опит с MDMA сами. Това наистина е MDMA с тази вътрешно насочена терапия.

Изследването с това е наистина невероятно. Изследването включва хора, които повечето от тях имат... Мисля, че средният брой години с тежък посттравматичен стрес е 14 години, а една трета от хората, една трета от участниците в проучването са имали тежък посттравматичен стрес в продължение на повече от 20 години. Така че говорим за наистина дългосрочна травма, опитвайки всичко, което е там, всички различни лекарства, различни видове терапия. Нищо не работи. Силно самоубийствен. Много от тях никога не са се чувствали като сигурен човек или са имали усещане за любов в живота си.

И това, което откриха, е, че почти 70% от тези хора, в рамките на две или три психотерапевтични сесии с MDMA, последвани от три или четири интеграционни сесии всеки път, около 70% от тях напълно изчезнаха посттравматичното стресово разстройство, а други 28% от тях са имали клинично значимо намаляване на симптомите на посттравматично стресово разстройство за месеци и понякога години след това. Искам да кажа, наистина умопомрачителни резултати, като например FDA е предоставила статут на пробив на MDMA-асистирана психотерапия, което наистина помага да се прокара сега, надяваме се по-късно тази година, за да бъде одобрена.

Така че това, което откриваме тук е, че много травма... Всъщност, травма, както е описана от... Мисля, че д-р Габор Мате го обясни по този начин. Травмата не е това, което ни се случи. Това се случва вътре в нас. Това означава, че това е начинът, по който интерпретираме или осмисляме онези събития, които се случват в живота ни. И толкова голяма част от травмата идва от ранни проблеми с привързаността. Отново, и не става дума за това, което ни беше направено, а почти за това, което не ни се случи, че нямаше емоционалната подкрепа, разбирането през какво преминаваме, разстройващите събития, при които сме били пренебрегнати.

Така че MDMA е тази наистина специална молекула. Наистина няма друго лекарство или лекарство като него, където да е незабавно действащ анти-тревожност, както и незабавно действащ стимулант, който също така стимулира окситоцин и пролактин в мозъка, които са свързващите химикали, които майките и бебетата отделят, когато кърмят или те имат контакт кожа до кожа от свързване или гушкане. Така че MDMA наистина дава на хората това усещане за любов, приемане и съпричастност, понякога за първи път в живота им. MDMA е известен също като екстази. Това е името на улицата. И също така го наричат любовния наркотик, нали? Така че наистина хората биват увити в това топло одеяло от любов, безусловна любов, приемане за себе си, за другите.

И това, което откриваме е, че... Наистина е още една интересна статистика, че около 80% от хората, когато са провеждали психотерапия с помощта на MDMA, са започнали да правят това, което се нарича частична работа, сами. Много пъти отрязваме различни части от себе си, които са нежелани или смятаме, че са лоши, частта от нас, която наистина се ядосва, разстройва или разочарова, която се опитваме да ги отблъснем и да бъдем добрият човек, който сме трябвало да бъдем. Това, което откриваме с психотерапията, подпомагана от MDMA, е, че хората естествено започват да вършат частична работа, където започват да интегрират различни части от себе си, които са били нежелани или отрязани, и ние ги връщаме обратно в себе си и им помагаме да ги интегрираме по здравословен начин, помагайки ни да станем цялостни и да се излекуваме.

Подобно е на ... Ако получите порязване на тялото си, не е нужно да казвате на тялото си как да се самоллекува, нали? Просто почиствате порязването и го залепвате с бинт и порязването ще заздравее само. Това, което откриваме е, че същото нещо изглежда работи от гледна точка на психичното здраве, когато създаваме правилните условия за изцеление. Така че, ако отново създадем безопасно пространство, безопасен контейнер, подкрепата на терапевт, с тези лекарства като MDMA, почти все едно позволяваме на човека това вътрешно насочено лечение да се излекува отвътре навън, отново с правилната настройка и поддръжка. Наистина е интересно.

Д-р Богнер:

Леле, леле, леле. Това е почти като да задействаш тази каскада от събития, почти да запалиш искрата с това, за да се излекуваш, нали?

Александър Бахер:

Абсолютно.

Д-р Богнер:

Разкажи ми за тази главоблъсканица. Отивам при моя лекар и в рамките на 15 минути той ме диагностицира с депресия. Не говоря лично, говоря общо. Случва се всеки ден във всеки кабинет на семеен лекар. И той предписва Прозак. Знаем, че Prozac е одобрен от FDA за депресия, но когато погледнете страничните ефекти, безсъние, главоболие, сънливост, безпокойство, нервност,

сексуални проблеми, наддаване на тегло и най-накрая, самоубийство, предупреждение за черна кутия, нали?

Така че ние знаем, че псилоцибинът... И между другото, за тези, които не знаят, псилоцибинът, известен също като магически гъби, със сигурност съществува от, мисля, хиляди години, ти ми каза, много по-дълго от Прозак. Но знаем, че от тези лекарства не можете да умрете. Точно както знаем от канабиса, не можеш да умреш. Можете да изядете половин килограм от него и ще бъдете доста напушени, но няма да умрете. Същото с LSD, с псилоцибин. Не съм сигурен за MDMA. Но FDA го смята за списък I, силно незаконен.

Така че защо е така? Какви са техните мотиви по отношение на оправданието, че това е лекарство от списък I и докъде сме стигнали с това? Споменахте Джонс Хопкинс и съм сигурен, че много други големи университети изучават това, може би дори по целия свят. Знам, че в Англия правят много изследвания върху психеделите. Но докъде сме с това и какво можем да очакваме през годините? Ако има изпитание, показващо полза, защо да не бъде насрочено? И как интегрирате това във вашата практика? Как е възможно? Как можете да направите това? Как мога да направя това тук, в Мичиган, например? Просто общ момент във времето, докъде сме с това?

Александър Бахер:

Разбира се, страхотен въпрос. Нека да видя дали мога да покрия всичко. Ако пропусна нещо, напомни ми. Но наистина е почти смешно, че три от четирите вещества от списък I са MDMA, псилоцибин, LSD, всъщност канабис и след това хероин. Така четири от петте.

Д-р Богнер:

DMT не е ли? DMT, това също не е ли в списъка? Диметилтриптами?

Александър Бахер:

Евентуално. Не съм сигурен. Вероятно е така. Но как всички тези... А кокаинът всъщност е вещество от списък II. Искам да кажа, наистина е нелепо. Според мен алкохолът трябва да бъде вещество от списък I, ако смятаме, че е наистина вреден, без медицински ползи и какво прави с тялото. Така че е някак интересно как сега MDMA, псилоцибин, канабис, всички тези и, надявам се, скоро също и LSD, осъзнаваме, че те всъщност имат огромни ползи за здравето, когато става въпрос за подпомагане на лечението и грижите за психичното здраве. За съжаление, всички тези вещества бяха изброени през 1970 г. със Закона за контролираните вещества като вещества от списък I, защото отчасти бяха увлечени от цялата истерия на антивоенното движение и движението на хипитата и Никсън се опитваше-

Д-р Богнер:

Ричард Никсън.

Александър Бахер:

Да, и Ричард Никсън се опитва да нарисова антивоенното движение като група хора, употребяващи наркотици, и ги дискредитира и вкарва в тези престъпления, свързани с употребата на наркотици, което е нелепо, защото това, което откриваме, е, че за разлика от факта, че алкохолът кара хората агресивен ... Нали? Мисля, че около 70% от хората, които са арестувани за нападение, са в нетрезво състояние с алкохол. Психеделите всъщност правят много по-добри граждани, нали? Психеделите всъщност намаляват насилствените престъпления. Те намаляват

партньорското насилие. Те създават усещане за взаимосвързаност, като гледате на себе си в по-широк контекст на едно цяло, не сте отделени и сами в света, а виждате себе си като част от по-голямо цяло.

Така че има толкова много, които откриваме, уау, отново, така че FDA вече е предоставила статут на пробив на два от тях. И да се надяваме, че LSD ще се появи скоро след това. Но за съжаление, тъй като имаше толкова много дезинформация и лъжи, разпространени за LSD, а също и това, което ЦРУ направи, просто го тества за контрол на ума върху хора през 50-те и 60-те години, без те да знаят, там има тъмна история. Така че, за съжаление, се появи по-бавно. Но други страни, като Швейцария, слава Богу, правят проучвания с LSD, които също показват много обещаващи резултати.

Но да се върна на въпроса ви как можем да имаме достъп до тях сега или какво е текущото състояние и как хората могат да започнат да работят с него. Споменахте факта, че да, когато става дума за депресия в момента, отивате при всеки психиатър, тяхната първа линия на защита, за съжаление е, да, като се има предвид медикаментите. Тъй като повечето психиатри, особено тези, които са обучени през последните 20 години, не са обучени... Не им се дават никакви други инструменти, освен ето ви хапчето, ето ви антидепресанта, ето ви анти-тревожното средство, ето ви антипсихотика. Те са толкова ограничени в способността си да лекуват психични проблеми.

И иронията е, че когато става въпрос за... Единственото легално вещество в наши дни е кетаминът, който е одобрен от FDA. Така че, когато става дума дори за препоръчване на кетамин, те първо трябва да прегледат всяко друго лекарство, което е на разположение, и да разберат дали всички те не работят, а след това можете да отидете с кетамин, което за мен е просто фармацевтичните лобита, които прокарат своите наркотици върху хората, нали? Защото е като, защо трябва да минаваме през всички тези други, когато, подобно на MDMA и псилоцибин, откриваме огромни резултати с кетамин, който не е нужно да приемате до края на живота си или всеки ден? Просто трябва да имате няколко терапевтични сесии с помощта на кетамин и виждаме огромна промяна и промени, които продължават за определен период от време. Понякога трябва да се върнете за още след шест до осем седмици или още няколко, но не всеки ден, нали? И за мен мисля, че фармацевтичното лоби е ужасено от това, което идва по пътя с тези лекарства, защото да-

Д-р Богнер:

И не само те, но и практики.

Александър Бахер:

О да. Цялата психиатрия. Ако бях психиатър, щях да се ужася, защото цялата ми кариера е застрашена в този момент, освен ако тези, които вече започват да го прегръщат. Но дори не мога да намеря, в по-голямата си част ... Повечето от моите приятели, колеги, които са психиатри, не знаят много за психеделите. И когато гледам да си партнирам с хора... защото получавам толкова много хора, които идват при мен, които казват: „Слушай, уморен съм“, както ти казваше, „да съм на този антидепресант, лекарство против тревожност, където аз станете като роб на него. Пристрастен съм към него, не мога да се отърва от него или имам сериозни странични ефекти, сексуални странични ефекти или каквото имате. Или че вече не ми действа и сега аз трябва да премина на нов антидепресант и когато сваля от него, имам склонност към самоубийство, просто не мога да функционирам и да работя.“ Не е за вярване да чуете колко трудно е за хората да се откажат от тези лекарства, след като ги приемат за дълъг период от време.

И огромното мнозинство, след като започнат с тях, в крайна сметка се забиват в тях с години. След това дотогава е толкова трудно да слезете и да преминете. И тогава се справяте със страничните ефекти на други лекарства [неразбираемо 00:39:57], за да помогнете с това, от което се опитвате да се отървете.

Работя с хора, които са от гледна точка на микродозирането и буквално няма вреда, която може да дойде от микродозирането на LSD и псилоцибин. Това са напълно естествени, нетоксични вещества. Не че искам да насърчавам високите дози LSD, защото има съвсем различен звяр, но няма известна токсична доза LSD, която дори да съществува на ниво невротоксичност. Но нека поговорим за микродозите. На микродоза, [неразбираемо 00:40:31]

Д-р Богнер:

Да, обяснете ни микродозирането, макродозирането. Предполагам, че когато говорите за церемониите, говорим за макродозирание, така че по-скоро като наблюдавана по-голяма доза, контролирана. Но какво да кажем за микродозирането? Това е по-скоро неконтролирана, нещо като моята сутрешна рутина, използвайки малко количество?

Александър Бахер:

Да, микродозата обикновено приема една десета от нормалната стандартна доза или по-малко. И искате да разберете кое е най-доброто място за вас. Но приема една десета от дозата или по-малко за определен период от време, за около един до три месеца. И има различни видове протоколи. Има протоколът на д-р Фадиман, който е един ден, два дни почивка, и след това има протоколът на Пол Стаметс, който е пет дни, два дни почивка. Но в идеалния случай искате да работите с някой като мен или някой, който е треньор по микродоза или има известен опит с тези различни видове лекарства и знае кое би било по-добро за това, което търсите. Но след като разберем кой е най-смислен за каквито и да са вашите нужди, да, вие основно приемате дозата, независимо дали е един ден, два дни почивка, или пет дни, два дни почивка, за период от време и просто водене на дневник, просто обръщане на внимание на това, което забелязвате.

И много пъти микродозите са под перцептивни, нали? Което означава, че често дори не забелязвате какво се случва. Някои хора го описват като, не е важно какво забелязвате, а какво не забелязвате. Така че не забелязвате безпокойството, или не забелязвате депресията, не забелязвате руминацията. Така че, отново, тези фини ефекти върху мрежата в режим по подразбиране, за които говорихме преди, където дори с нивото на микродоза, наистина помага да се успокои или да се намали силата на звука в тази его част от нашия мозък, така че да не сме размишлявайки, ние не сме стресирани или тревожни, или размишляващи, депресирани, където можем просто да намалим силата на звука и да се съсредоточим повече върху творчеството и да бъдем в настоящия момент и да измисляме нови идеи за каквото и да е нашата работа или кариерата е.

И това, което откриваме също е, че отново, дори с микродозата, тя помага за естественото мотивиране на хората да започнат да живеят по-здравословен живот. Така че дори при микродоза за един, два, три месеца и след това молим хората да направят пауза и просто да видят как вървят нещата, защото обикновено през тези един до три месеца хората започват да развиват по-здравословни рутины и дейности, като например да се хранят по-здравословно, не пиете толкова много, започнете да ходите на поход или да ходите на фитнес или често или да правите повече йога. Необходими са около 90 дни, за да стане поведението автоматично, част от нас самите. И така, това, което откриваме, е, че след, отново, един, два, три месеца на микродозирание, хората започват да развиват тези по-здравословни навици на мислене, поведение и възприемане, че

когато ги спрем, те продължават с тези новоразвити навици и продължете да живеете по тези по-здравословни начини и да не изпитвате толкова много тревожност, стрес, депресия и размишления.

Д-р Богнер:

Добре добре. Алекс, за тези от нас, които искат да научат повече за това как да започнат с това, очевидно, тъй като това е списък I, не препоръчвам никой да опита това, очевидно, без да обсъжда това с вашите доставчици на здравни услуги, но нека кажете, че някой иска да предприеме тази следваща стъпка и казва: „Добре, искам да говоря повече на лично ниво, да обсъдя проблемите си и да видим какъв план можем да генерираме оттук“, как може да се свърже с вас? И дори предоставяте ли такива услуги за физически лица по отношение на консултирането? Как става това?

Александър Бахер:

да Отново, нека повторим и бъдем много ясни, че тези лекарства все още са незаконни лекарства от списък I, според DEA. Работя с хора, но не им давам лекарствата. Въпреки това, това е подобно на начина, по който психиатърът работи с аптеката. Работя с хора, които са много уважавани производители и дистрибутори на тези лекарства. Така че след като се среща с човек и преценя дали е подходящо за нас да работим заедно и да провеждаме микродозни коучинг или психеделично-подпомогната терапия, тогава ще насоча човека към тези производители, дистрибутори, за да получат лекарството в правилната доза, и след това да работя с клиента по този начин като начин да се защитя, но също и да помогна на хората да получат достъп до тези лекарства, които отново наистина променят играта, когато става въпрос за психично здраве.

И начинът, по който хората могат да се свържат с мен, можете просто да Google името ми, д-р Александър Бахер, което е BACHER. Имам уебсайт, conciiergeaddictiontreatment.com. Освен това написах книга, наречена Being Human: Reclaiming Our True Power and Potential, и имам уебсайт и за тази книга. Нарича се beinghumanmovement.com. Можете също да ме последвате в Instagram, [DrAlexanderBacher](https://www.instagram.com/Dralexanderbacher). Публикувам много информация там, помагайки да се образоват хората, свързани с микродозирането и колко ужасно е сегашното състояние на нашия западен медицински подход към лечението на психични заболявания, чрез медикаменти и чрез потискане на симптомите, вместо да стигнем до първопричината и да помогнем за създаване на изцеление отвътре.

Д-р Богнер:

Уау, очарователно. Е, благодаря ти много, Алекс. Оценявам времето ви. Надяваме се, че мога да ви върна в този подкаст, за да се потопите може би малко по-дълбоко в него. И да, благодаря. Който се интересува нека се свърже с Алекс. Надяваме се, че ще ви помогне. Приятен ден в Калифорния, Алекс.

Александър Бахер:

Много благодаря. Ти също, Крисчън. Всичко най-хубаво. Пази се.

Д-р Богнер:

Пази се.

Този препис беше експортиран на 04 май 2023 г. - вижте последната версия [тук](#).

Intro/Outro:

Както научихте, не сте сами. Има ресурси и може би д-р Богнер може да помогне на вас или на ваш близък с персонализиран план, който е най-подходящ за вашия път към успеха. Свържете се с него онлайн, за да насрочите лична консултация на www.drbognerhealth.com.