

## Zur Behandlung mit Psycho-pharmaka

1. **Ziel jeder Behandlung mit Psychopharmaka** ist nicht die völlige Beseitigung von störenden Symptomen, zB Angst, sondern die Ermäßigung der Angst und zwar soweit, dass eine Auseinandersetzung mit den anstehenden Aufgaben, Problemen, Krisen-Themen, ungelösten Fragen, die hinter den Symptomen sind, möglich wird.
  
2. Psychopharmaka sind Medikamente, die auf die persönliche Gestimmtheit, die subjektive Befindlichkeit einwirken. Die Einnahme von Psychopharmaka kann zB bewirken, dass wir nüchternere nachdenken, wenn wir allzu gefühlsbetont wahrnehmen, dass wir mehr Abstand bekommen von Allem, - sowohl den unangenehmen, bedrohlichen aber auch von den angenehmen, erfreulichen Wahrnehmungen.  
Die Wirksamkeit von Medikamenten sollte aber nicht überschätzt werden.  
**Verantworten müssen wir unsere Gefühle, Gestimmtheit und Befindlichkeit und unser Verhalten, unsere Entscheidungen immer selbst.**
  
3. Die **Wirksamkeit** ist von vielen Umständen abhängig:
  - in erster Linie von der Menge (Dosis)
  - der Häufigkeit sowie der Un-/Regelmäßigkeit der Einnahme
  - und der Dauer der Einnahme
  - weiters sehr stark auch von der **eigenen Erwartung und Einstellung zu den Medikamenten**
  - sowie auch von der **Beziehung zu den verschreibenden ÄrztInnen.**
  
4. Alle Medikamente, die erwünschte **Hauptwirkungen** haben, können auch unerwünschte **Nebenwirkungen** haben. Deshalb geht es bei der Behandlung mit Psychopharmaka immer um ein Abwägen und Suchen nach der bestmöglichen Balance, - nach dem Motto „so viel wie nötig und so wenig wie möglich“.  
**Nebenwirkungen sind aber grundsätzlich beeinflussbar**, zB Gewichtszunahme; sie treten vorwiegend in den ersten Behandlungstagen auf und nehmen danach in der Regel wieder ab, weil der Körper einige Zeit braucht, bis der Stoffwechsel mit den Substanzen umgehen lernt.