

Potrzeba szerszej dyskusji na temat terapii psychodelicznej

Need for a broader discussion on psychedelic therapy

Katedra Psychologii Klinicznej i Psychoterapii (kierownik), Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski, Warszawa, Polska

Adres do korespondencji: Paweł Holas, Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski, ul. Krakowskie Przedmieście 26/28, 00-927 Warszawa, e-mail: pawel.holas@psych.uw.edu.pl

Department of Clinical Psychology and Psychotherapy (head), Faculty of Psychology, University of Warsaw, Warsaw, Poland

Correspondence: Paweł Holas, Faculty of Psychology, University of Warsaw, Krakowskie Przedmieście 26/28, 00-927 Warsaw, Poland, e-mail: pawel.holas@psych.uw.edu.pl

ORCID iD

Paweł Holas <https://orcid.org/0000-0002-4210-3396>

Zwracam się do Redakcji „Psychiatrii i Psychologii Klinicznej” jako orędownik krytycznego – ale zarazem mającego nadzieję na wyraźny postęp w prewencji i leczeniu zaburzeń psychicznych – podejścia do terapii psychodelicznej. Zapewnienie globalnego zdrowia psychicznego to kluczowe wyzwanie XXI wieku. Obecne terapie stoją przed znanymi ograniczeniami. Wprowadzenie nowatorskich metod, skoncentrowanych na zapobieganiu i działających skutecznie niezależnie od granic diagnostycznych, mogłoby oznaczać istotny krok naprzód w poprawie stanu zdrowia psychicznego na światową skalę.

W ostatnich latach byliśmy świadkami renesansu badań nad psychodelikami, a wyniki prac nie tylko dały istotny wgląd w mechanizmy działania tych substancji, ale również pokazały ich szerokie, transdiagnostyczne zastosowania terapeutyczne. Niniejszy list ma na celu rzucenie światła na ewoluujący krajobraz badań nad psychodelikami, z podkreśleniem implikacji dla leczenia psychiatrycznego.

Moim głównym celem jest zapostulowanie, aby nasze środowisko – profesjonalści w dziedzinie zdrowia psychicznego – bardziej zainteresowało się tematem i czynnie włączyło w badania, dekryminalizację i upowszechnianie wiedzy dotyczącej terapii psychodelicznej (inna nazwa: terapia wspomagana psychodelikami, *psychedelic-assisted therapy*, PAT). Substancje psychodeliczne, takie jak psylocyбина i LSD, były przedmiotem intensywnych badań w połowie XX wieku, jednak ze względu na obawy społeczne i polityczne ten kierunek badań został przedwcześnie porzucony. Współczesne odrodzenie zainteresowania psychodelikami jest napędzane przez rosnącą liczbę dowodów sugerujących ich skuteczność w leczeniu różnych zaburzeń psychicznych (metaanalizy Luomy *et al.*, 2020 oraz Galvão-Coelho *et al.*, 2021).

Jednymi ze wskaźników wspomnianego odrodzenia zainteresowania mogą być skala zażywania psychodelików (warto pamiętać, że w Polsce ich posiadanie nadal podlega kryminalizacji), a także intencje (motywacja) sięgania po nie.

Badania na reprezentatywnej grupie Polaków (N = 1053), które przeprowadziliśmy w grudniu 2022 roku, wskazują, że blisko 6% polskiej populacji, czyli około 2 000 000 osób, przynajmniej raz w życiu przyjęło psychodeliki (Holas i Kamińska, w przygotowaniu). Najczęstszą motywacją okazała się ciekawość (62%), ale wśród innych istotnych powodów badani deklaruowali chęć poprawy ogólnego samopoczucia i chęć poprawy swojego zdrowia psychicznego (odpowiednio 13% i 11%).

BADANIA KLINICZNE I ZAINTERESOWANIE OPINII PUBLICZNEJ

Gwałtowny wzrost liczby badań klinicznych analizujących efekty terapii psychodelicznej może oznaczać zmianę paradygmatu w badaniach psychiatrycznych. Badacze, m.in. Aday i wsp. (2022), podkreślają rosnące zainteresowanie naukowe i publiczne terapeutycznym potencjałem psychodelików. Wzrastająca otwartość na te substancje, którą dziś obserwujemy, wymaga solidnej bazy w postaci szeroko zakrojonych badań klinicznych, spełniających wysokie standardy i dających rzetelne dowody naukowe, tak aby bezpiecznie i etycznie wykorzystać możliwości terapeutyczne. Obecne wyniki badań, mimo że dość obiecujące, tworzą jeszcze niewystarczająco solidny grunt do wnioskowania o udokumentowanej użyteczności klinicznej psychodelików. Budzą wszakże uzasadnione nadzieje, wyrażane nie tylko przez naukowców, ale też przez opinię publiczną. Aktualnie w licznych ośrodkach i krajach na świecie toczy się wiele szeroko zakrojonych badań klinicznych nad terapią wspomaganą psychodelikami, toteż najbliższe lata powinny przynieść rozstrzygające wyniki. Pozostaje mieć nadzieję, że również polscy badacze włączą się w te działania; o ile mi wiadomo, wkrótce mają ruszyć pierwsze badania nad użyciem substancji psychodelicznych w terapii zaburzeń psychicznych w naszym kraju.

POTENCJAŁ TERAPEUTYCZNY I MECHANIZMY DZIAŁANIA

Wyniki niedawno opublikowanej metaanalizy kontrolowanych badań z placebo ($n = 9$) dotyczących terapii wspomaganą psychodelikami w różnych zaburzeniach psychicznych wskazują, że jest ona skuteczna w leczeniu zaburzenia stresowego pourazowego, depresji, zaburzeń depresyjnych i lękowych związanych z zagrażającą życiu chorobą oraz lęku społecznego u osób autystycznych (Luoma *et al.*, 2020). Inna metaanaliza badań randomizowanych, poświęcona terapii zaburzeń nastroju ($n = 257$) z użyciem psylocybiny ($n = 8$), LSD ($n = 3$) i ayahuaski ($n = 1$), wykazała istotne umiarkowane wielkości efektu w zakresie redukcji objawów depresyjnych w ostrej, średnioterminowej (2–7 dni po leczeniu) i długoterminowej fazie leczenia psychodelikami (Galvão-Coelho *et al.*, 2021). Warto zaznaczyć, że ze względu na wyniki badań MDMA i psylocybina otrzymały od amerykańskiej Agencji Żywności i Leków status „przełomowej terapii” w leczeniu zespołu stresu pourazowego i depresji.

Powyższe dane pochodzą z ciągle dość nielicznych badań randomizowanych, jednak coraz więcej prac pokazuje potencjalną efektywność terapii psychodelicznych w wielu zaburzeniach psychicznych – także w uzależnieniach od substancji, zaburzeniach odżywiania, chorobach psychosomatycznych, zaburzeniu obsesyjno-kompulsyjnym, zaburzeniach konwersyjnych czy nawet zaburzeniach osobowości (patrz m.in. Kočárová *et al.*, 2021).

Istnieje wiele poglądów na temat mechanizmów działania substancji psychodelicznych i terapii psychodelicznej. Według Carharta-Harrisa, jednego z wiodących badaczy psychodelików, ich transdiagnostyczne działanie polega na tym, że zwiększają one zdolność do plastyczności neuronalnej i psychologicznej (Kočárová *et al.*, 2021). Połączenie plastyczności indukowanej psychodelikami z odpowiednim kontekstem psychoterapeutycznym ma również potencjał profilaktyczny – może pomóc w zdrowej adaptacji i budowie odporności, które są czynnikami ochronnymi w kontekście długoterminowego dobrostanu. Badacze wykazali ponadto, że terapia psychodeliczna może zmniejszać tendencje do ruminacji i innych uporczywych form negatywnego myślenia poprzez redukcję aktywacji sieci trybu domyślnego w mózgu, a także wywoływać odmienne stany świadomości charakteryzujące się „rozpuszczeniem ego”, co sprzyja elastyczności myślenia i dezidentyfikacji ze sztywnymi przekonaniami – są to mechanizmy sugerowane również w przypadku treningu medytacyjnego (przegląd Holas i Kamińska, 2023).

Warto dodać, że terapia wspomaganą psychodelikami wprowadza do leczenia psychiatrycznego holistyczne podejście, podkreślając znaczenie subiektywnych doświadczeń oraz integrując farmakologię z psychoterapią. Połączenie psychoterapii z psychodelikami może być konceptualizowane jako indukcja transformującego subiektywnego doświadczenia z pozytywnymi długoterminowymi konsekwencjami dla zdrowia psychicznego – a nie jako codzienna

neurochemiczna korekta dysfunkcji mózgu, jak to jest w przypadku typowego leczenia psychiatrycznego. **Wydaje się, że dochodzi do zmiany paradygmatu nie tylko w psychiatrii, ale też w psychoterapii** – za sprawą rozszerzenia jej perspektywy o spostrzeżenia neuronaukowe i włączenia odmiennych czy pogłębionych stanów świadomości związanych z przyjmowaniem substancji psychodelicznych (patrz również Schenberg, 2018).

ROLA ŚWIADOMEGO DISKURSU PUBLICZNEGO

Publiczny dyskurs na temat psychodelików ewoluował na przestrzeni ostatnich lat, ale błędne przekonania i stereotypy wciąż się utrzymują. Badania nad postawami wobec psychodelików w społeczeństwie polskim, które przeprowadziliśmy na reprezentatywnej grupie ($N = 1051$) w grudniu 2022 roku, pokazują, że przeważa negatywny ogólny stosunek do tych substancji (43%) (Holas *et al.*, w przygotowaniu). Nieco lepszy jest wszakże stosunek Polaków do terapii wspomaganą psychodelikami (w badaniach przeważał stosunek obojętny: 49%). Jest zatem wiele do zrobienia w sprawie krzewienia adekwatnej – opartej nie na stereotypach, ale na ustaleniach naukowych – wiedzy o psychodelikach w Polsce (i na świecie). Wydaje się, że liczniejsze włączenie się do dyskursu profesjonalistów zdrowia psychicznego i otwarta komunikacja społeczna mają kluczowe znaczenie dla obalania mitów oraz wspierania świadomego publicznego zrozumienia tych substancji i ich terapeutycznego potencjału.

Dla upowszechnienia terapii psychodelicznej szczególnie istotne są otwartość i wiedza o leczeniu wspomaganym psychodelikami wśród psychoterapeutów. Meir i wsp. (2023) ocenili otwartość psychoterapeutów na angażowanie pacjentów w terapię psychodeliczną z użyciem psylocybiny. 77,4% terapeutów zadeklarowało, że poinformowałyby kwalifikujących się pacjentów o PAT, choć większość i tak zaleciłaby tradycyjną psychoterapię. Co istotne, aż 76,5% badanych potwierdziło, że ich większa wiedza na temat psylocybiny przełożyłaby się na szersze informowanie pacjentów o PAT. Propagowanie wiedzy o psychodelikach jest zatem potrzebne również w kręgach psychoterapeutów. Cieszyć może więc to, że na konferencji 3 Sekcji Psychoterapii w październiku 2023 roku w Warszawie po raz pierwszy odbyły się sesje z wystąpieniami dotyczącymi terapii psychodelicznej – i że spotkały się one z bardzo dużym zainteresowaniem uczestników.

Rozwiewanie obaw i lęków związanych z doświadczeniami psychodelicznymi wymaga zniuansowanego i skoncentrowanego na pacjencie podejścia oraz udoskonalenia protokołów terapeutycznych. Jak podkreślono niedawno w „Psychiatric News” (Zagorski, 2023), wyjątkowy charakter terapii psychodelicznej wymaga podawania pacjentom znacznie większej ilości informacji na temat PAT i rozszerzonej dyskusji o świadomej zgodzie na terapię.

W tym kontekście zapewnienie bezpieczeństwa osobom uczestniczącym w badaniach nad psychodelikami jest

sprawą najwyższej wagi. Rygorystyczne protokoły badań przesiewowych, przygotowanie do podania i dokładne monitorowanie są niezbędne do zminimalizowania potencjalnego ryzyka. Warto wszakże wiedzieć, że najczęściej badane i używane psychodeliki, takie jak LSD i psylocybina, mają bardzo wysoki współczynnik bezpieczeństwa i bardzo niski profil ryzyka, nawet w warunkach bez nadzoru (m.in. Nutt *et al.*, 2010).

PRZYSZŁE KIERUNKI I WNIOSKI

Podsumowując: odrodzenie badań i terapii psychodelicznych to wyjątkowa okazja dla środowiska psychiatrów, psychologów klinicznych i psychoterapeutów. Gdy poruszamy się po tym terytorium, nadal tylko wstępnie zbadanym, kluczowe znaczenie mają współpraca między badaczami, klinicystami i decydentami oraz klarowne komunikowanie się ze społeczeństwem. Mam szczerą nadzieję, że niniejszy list zainicjuje dalszy dialog w ramach naszego cenionego czasopisma, a szerzej – naszego środowiska, włączając się w trwający dyskurs i przyczyniając do upowszechniania wiedzy na temat transformacyjnego potencjału psychodelików w opiece psychiatrycznej.

Konflikt interesów

Autor nie zgłasza żadnych finansowych ani osobistych powiązań z innymi osobami lub organizacjami, które mogłyby negatywnie wpłynąć na treść publikacji oraz rościć sobie prawo do tej publikacji.

Źródło finansowania

„Inicjatywa Doskonałości – Uczelnia Badawcza”: PSP 501-D125-20-0004316.

Wkład autorów

Napisanie artykułu: PH.

Piśmiennictwo

- Aday JS, Heifets BD, Pratscher SD et al.: Great Expectations: recommendations for improving the methodological rigor of psychedelic clinical trials. *Psychopharmacology (Berl)* 2022; 239: 1989–2010.
- Galvão-Coelho NL, Marx W, Gonzalez M et al.: Classic serotonergic psychedelics for mood and depressive symptoms: a meta-analysis of mood disorder patients and healthy participants. *Psychopharmacology (Berl)* 2021; 238: 341–354.
- Holas P, Kamińska J: Mindfulness meditation and psychedelics: potential synergies and commonalities. *Pharmacol Rep* 2023; 75: 1398–1409.
- Holas P, Kamińska J: Prevalence and correlates of psychedelic use in Poland, a survey with a representative sample. In preparation.
- Holas P, Kamińska J, Zajenkowski M: Attitudes toward psychedelics and psychedelic-assisted therapy among Poles. In preparation.
- Kočárová R, Horáček J, Carhart-Harris R: Does psychedelic therapy have a transdiagnostic action and prophylactic potential? *Front Psychiatry* 2021; 12: 661233.
- Luoma JB, Chwyl C, Bathje GJ et al.: A meta-analysis of placebo-controlled trials of psychedelic-assisted therapy. *J Psychoactive Drugs* 2020; 52: 289–299.
- Meir P, Taylor L, Soares JC et al.: Psychotherapists' openness to engage their patients in Psilocybin-Assisted Therapy for mental health treatment. *J Affect Disord* 2023; 323: 748–754.
- Nutt DJ, King LA, Phillips LD; Independent Scientific Committee on Drugs: Drug harms in the UK: a multicriteria decision analysis. *Lancet* 2010; 376: 1558–1565.
- Schenberg EE: Psychedelic-assisted psychotherapy: a paradigm shift in psychiatric research and development. *Front Pharmacol* 2018; 9: 733.
- Zagorski N: Psychedelic therapy requires enhanced consent discussions. *Psychiatr News* 2023. Published Online: 28 Jun 2023. DOI: 10.1176/appi.pn.2023.07.7.46.