

α γενε

α λλα

κοι ληψη

γιάννης αντάμης
ο ηλιοθεραπευτής

αποσπάσματα

Η ΕΛΛΑΔΑ

ΑΠΟ

ΚΟΥ

Γιάννης Αντάμης

**Ο Ηλιοθεραπευτής,
αποσπάσματα**

Σελιδοποίηση, τεχνική υποστήριξη: Μάριος Αρσενίου

Dreamtigers 2013

www.yannisadamis.com

I had no reason to be here at all
But now I gotta reason it's no real reason

Sex Pistols, Holidays in the Sun

Σκέφτηκα έναν ήρωα
μέσα σε κάποια ιστορία:
Ο ήρώας μου πηγαίνει κάθε βράδυ στο σινεμά
και βλέπει κάθε βράδυ την ίδια ακριβώς ταινία.
Η υπόθεση της ταινίας είναι πολύ απλή:
Είναι ένας τύπος που πάει κάθε βράδυ στο σινεμά
και βλέπει
–κάθε βράδυ όμως-
την ίδια ακριβώς ταινία.
Στην ταινία αυτή –στην ταινία μέσα
στην ταινία εννοώ- παίζω εγώ.
Τρέχω, κυνηγάω, σκοτώνω, ερωτεύομαι, επινοώ,
γενικά κάνω διάφορα
για χάρη της πλοκής και μόνο.
Μα κατά βάθος –κι αυτό είναι κάτι που ακόμα
και οι δημιουργοί του φιλμ το αγνοούν- σκέφτομαι.
Μεθοδικά κι επίμονα.
Σκέφτομαι έναν ήρωα
μέσα σε κάποια ιστορία.

Σύνθεση

Δραστική ουσία: Αλπραζολάμη

Η αλπραζολάμη είναι αγχολυτικό και αντικαταθλιπτικό φάρμακο με χημική ονομασία 8-χλωρο-1-μεθυλο-6-φαινυλο-4H-s-τριαζολο [4,3-α][1,4] βενζοδιαπεζίνη. Είναι λευκή κρυσταλλική κόνις, διαλυτή στη μεθυλική ή αιθυλική αλκοόλη, αλλά χωρίς αξιόλογη διαλυτότητα στο νερό. Έχει μοριακό βάρος 308,77.

Έκδοχα: Lactose, microcrystalline cellulose, colloidal anhydrous silica, docusate sodium & sodium benzoate (15%), starch corn (starch maize μόνο για τα δισκία 2 mg), magnesium stearate, erythrosine sodium aluminium lake, (δισκία 1mg), F.D. & C. Yellow number 6 aluminium lake (δισκία 0,5 mg).

Το καλοκαίρι εκείνο το πέρασα στο σπίτι σου. Είχες μόλις μετακομίσει. Δε σου άρεσε άλλο στο κέντρο η ζωή, τα μάζεψες και πήγες στο Χαλάνδρι. Δε σου άρεσε που δεν ήσουν πια εσύ το κέντρο στη δική μου τη ζωή και με το ζόρι στο νότο με κατέβασες. Εγώ το κέντρο μόνο ήξερα. Εκεί, στους Αμπελόκηπους, ήταν για μένα κάτι σαν τις Ηράκλειες τις στήλες. Υποπτευόμουν πως ίσως κάτι να υπήρχε και πέρα από εκεί. Η Μεσογείων, η Κηφισίας, η Σκύλα και η Χάρυβδη. Μάντευα άγνωστους πολιτισμούς πέρα μακριά, στις λεωφόρους θάλασσες, αλλά σ' αλήθεια δεν θέλησα ποτέ από κοντά να τους γνωρίσω. Βαριόμουν τα προάστια, το ήξερες. Μα εσύ με ήθελες εκεί αποκλεισμένο. Ζήτησες και σου έχτισαν, κάτω στα υπόγεια του σπιτιού, έναν κακό λαβύρινθο. Κι ύστερα ήρθες και μου ανακοίνωσες πως και καλά με τα χεράκια τον έφτιαξες. Ποιον κοροϊδεύεις, άραγε; Ούτε τα σχέδια δεν ήτανε δικά σου. Από τους εφιάλτες μου τα έκλεψες μια νύχτα που με έπιασες στον ύπνο να παραμιλάω. Και ύστερα είπες ότι για μένα τον παρήγγειλες. Για να έχω για να παίζω. Με ήθελες Μινώταυρο δεμένο χειροπόδαρα. Κι εσύ εκεί με το κουβάρι σου να πλέκεις τον ιστό σου. Το καλοκαίρι εκείνο το πέρασα στο σπίτι σου. Όλη τη μέρα στο κρεβάτι σου κρυβόμασταν. Στου έρωτα τα επίμονα γυμνάσια. Το σπίτι ακόμα ήταν γιαπί. Μισοτελειωμένο. Μα η κάμαρά σου είχε πολύ προηγηθεί του όλου οικοδομήματος. Υπήρχε εκεί πριν από εμάς. Πριν μπούνε τα θεμέλια. Πριν κατεβούν οι Δωριείς. Πριν γεννηθεί ο λόγος. Και όταν η νύχτα ερχότανε, μου έλεγες, «σήκω, ντύσου!». Να σηκωθώ, να πάμε που; Υπάρχει κάτι άλλο; Μα εσύ εκεί, επέμενες, «σήκω, σου λέω, και κοίταξε να βάλεις τα καλά σου!». Σαν λύκοι στην ταρατσα ανεβαίναμε. «Θα πιείτε κάτι; Να σας φέρουμε;», ρωτούσανε τα αστέρια. Μας ξέρανε. Θαμώνες της συνήθειας. Πελάτες του απείρου. Πάντα διψούσαμε πολύ. Άδειαζαν τα ποτήρια μας πριν λιώσουν τα παγάκια. Και πάντα η κουβέντα μας κατέληγε στα ίδια. «Πότε θα έρθεις μόνιμα; Πάμε στην Ελαφόνησο; Που ήσουν τόσα χρόνια;» Σαν λύκοι

ανεβαίναμε και ύστερα γυρνούσαμε πίσω σαν τα μοσχάρια. Κοιμόμασταν, ξυπνούσαμε, λέγαμε το όνειρά μας. Κοιμόμασταν, ξυπνούσαμε, μετρούσαμε ανάσες. Τους χτύπους της καρδιάς υπολογίζαμε και πάντα κάποιον βρίσκαμε που να μας περισσεύει. Κοιμόμασταν, ξυπνούσαμε και ο καιρός περνούσε. Ο Αύγουστος ο πλακατζής ακόμα λέει ανέκδοτα με εμάς στους διπλανούς του μήνες.

Περιγραφή συσκευασίας

Κουτιά των 30 δισκίων

Δισκία 0,25: λευκά, ωοειδούς σχήματος, χαραγμένα, βάρος δισκίου 129mg.

Δισκία 0,5: ανοιχτό πορτοκαλί, ωοειδούς σχήματος, χαραγμένα, βάρος δισκίου 129mg.

Δισκία 1: μωβ, ωοειδούς σχήματος, χαραγμένα, βάρος δισκίου 129mg.

Δισκία 2: λευκά, κοίλου σχήματος, τριχάρακτα, βάρος δισκίου 258mg.

Φαρμακοτεχνική κατηγορία

Φάρμακο παθήσεων του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος.

Το καλοκαίρι εκείνο το πέρασα στο σπίτι σου. Είχα κατέβει στην Αθήνα να σου πω ότι δεν πάει άλλο. Είχε τελειώσει η ιστορία αυτή από καιρό, κι όμως εμείς τη συνεχίζαμε. Είχε τελειώσει και ο Δεύτερος Παγκόσμιος κι εμείς εκεί, ακόμα στα χαρακώματα του Πρώτου. Πέρασα πρώτα από το άλλο σπίτι, το παλιό, έτσι από συνήθεια. Χτύπησα το κουδούνι και βγήκε μια θεία που σου έμοιαζε. Μου είπε πως δε μένεις πια εκεί, πως μετακόμισες προσφάτως στο Χαλάνδρι. Τι ιστορίες είναι αυτές; άρχισα να φωνάζω. Κάτι μωρά, μέσα από τα δωμάτια, σκούζανε ανελέητα. «Κύριε, σας παρακαλώ», κλαψούριζε η σωσίας σου. «Τι έγινε; Ποιος είναι αυτός; Τι θέλει τέτοιαν ώρα;» Ένας χαμένος, φτυστός εγώ χωρίς μαλλιά, έσκασε τότε ξαφνικά πίσω από τη σκιά σου. «Τι θες, ρε φίλε;» ρώτησε κι αυτό το «φίλε» ακόμα τριγυρνά ανάμεσα στα αυτιά μου. Βγήκα ξανά στο δρόμο και άρχισα να τρέχω πανικόβλητος. Δύο στενά πιο κάτω ήτανε κάτι μπάτσοι. Μυρίσανε τον πανικό, άκουσαν την τρεχάλα και είπανε όχι, δε μπορεί, κάτι δεν πάει καλά εδώ, ποιος τρέχει τέτοιαν ώρα; Μου βάλανε τρικλοποδιά. Έπεσα με τα μούτρα. Μου ζήτησαν ταυτότητα. Την είχα στο αμάξι. Με ρώτησαν πού πάρκαρα. Είπα πως δε θυμάμαι. Το πιο λαγωνικό από αυτούς χάιδευε ήδη το περίστροφο στην ζώνη του. «Αφήστε τον! Τον ξέρω εγώ», φώναξε τότε κάποιος και όλοι μαζί γυρίσαμε να δούμε ποιος με ξέρει. Ένας καριόλης με ένα κίτρινο παλτό μου έκανε νόημα να πάω πιο κοντά του. «Με θυμάσαι, ρε;» Δεν τον θυμόμουν φυσικά, μα είπα ναι να ξεμπερδεύω με τους ένστολους. Πώς να ήξερα εκείνη τη στιγμή πού πήγαινα να μπλέξω; Βγήκαμε στην Ιπποκράτους σαν ζευγαράκι, πιασμένοι αγκαζέ. Όσο κατηφορίζαμε τόσο ένιωθα τα δάχτυλά

του να χώνονται στο μπράτσο μου. «Που πάμε;» ρώτησα ψιθυριστά. Μπα όχι, δεν τον ρώτησα. Το σκέφτηκα μονάχα. Το καλοκαίρι εκείνο το πέρασα στο σπίτι σου. Είχα κατέβει στην Αθήνα να σου πω ότι δεν πάει άλλο. «Θες λίγο ακόμα, μήπως;» Λίγο ακόμα από τι; «Λίγο ακόμα από αυτό που λες δεν πάει άλλο.» Θέλω, αλλά δεν πάει, είπαμε. «Τότε γιατί κατέβηκες;» Έτσι κι αλλιώς θα ερχόμουν. «Πες μου πως θες και τότε εγώ γυρνάω το χρόνο πίσω.» Στη Σόλωνος με άφησε. Σταμάτησε ένα ταξί. Μου είπε να κάτσω πίσω. «Που πάμε;» ρώτησε ο οδηγός πολύ βαριεστημένα. «Δυο χιλιάδες τέσσερα», απάντησε ο άλλος. «Τι μήνα τον αφήνω;». Πήγα να βγω πριν τρελαθώ. Δεν άνοιγε από μέσα. «Αύγουστο, πάντα Αύγουστο», απάντησε ο άλλος.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟ ΠΟΥ ΣΑΣ ΧΟΡΗΓΗΣΕ Ο ΓΙΑΤΡΟΣ ΣΑΣ

Γενικές πληροφορίες

Η αλπραζολάμη είναι μια τριαζολοβενζοδιαζεπίνη.

Η Ιεριχώ ήτο οχυρωμένη και αι πύλαι αυτής κατάκλειστοι. Κανείς δεν εξήρχετο από αυτήν ούτε και εισήρχετο.

Οι βενζοδιαζεπίνες ενισχύουν τη δράση των GABA υποδοχέων οδηγώντας έτσι στην αναστολή της νευρικής λειτουργίας.

Είπε δε ο Κύριος προς τον Ιησούν· «ιδού εγώ παραδίδω υπό την εξουσίαν σου την Ιεριχώ, τον εις αυτήν ευρισκόμενον βασιλέα της και όλους τους ισχυρούς της πόλεως. Συ τοποθέτησε κύκλω από αυτήν τους πολεμιστάς.

Η αλπραζολάμη παρουσιάζει κατασταλτικές, υπνωτικές και αγχολυτικές ιδιότητες.

Όταν δε σαλπίσετε με τας ιεράς σάλπιγγας, ας κραυγάση όλος ο λαός συγχρόνως. Και καθ' ον χρόνον θα κραυγάσουν, θα πέσουν μόνα των τα τείχη της πόλεως και όλος ο λαός ορμητικώς θα εισέλθη εις την πόλιν, ο καθένας από το μέρος που ευρίσκεται απέναντί του».

Επιπρόσθετα εμφανίζει αντισπασμωδική και κεντρική μυοχαλαρωτική δράση.

Μετάβη ο Ιησούς του Ναυή προς τους ιερείς και είπε προς αυτούς· «παραγγείλατε στον λαόν να περιέλθη και κυκλώση την πόλιν, οι δε μάχιμοι ας πορευθούν ωπλισμένοι εμπρός από την Κιβωτόν της Διαθήκης του Κυρίου. Η αλπραζολάμη συγκρίθηκε με placebo σε διπλές-τυφλές κλινικές δοκιμές σε ασθενείς με διάγνωση άγχους ή αγχώδους κατάθλιψης και αποδείχθηκε σημαντικά καλύτερη από το placebo σε κάθε μία από τις εκτιμήσεις μελετών διαρκείας τεσσάρων εβδομάδων με βάση τους ακόλουθους ψυχομετρικούς συντελεστές: Επτά ιερείς, κρατούντες τας επτά ιεράς σάλπιγγας, ας προπορευθούν επίσης ενώπιον της Κιβωτού του Κυρίου και ας σαλπίσουν με δύναμιν, η δε Κιβωτός της Διαθήκης του Κυρίου ας ακολουθή αυτούς. Τη σφαιρική εκτίμηση του γιατρού, τη συνολική βαθμολογία της κλίμακας του άγχους του Hamilton, τη συνολική βαθμολογία της κλίμακας κατάθλιψης του Hamilton, τη σφαιρική εντύπωση του ασθενούς και τη βαθμολογία της κλίμακας αυτοβαθμολόγησης των συμπτωμάτων. Οι μάχιμοι άνδρες θα προπορεύωνται από την Κιβωτόν, οι δε ιερείς, οι οποίοι θα ακολουθούν όπισθεν από την Κιβωτόν της

Διαθήκης του Κυρίου, προχωρούντες θα σαλπίζουν». Η αλπραζολάμη προκάλεσε μια γενικά μικρότερη συχνότητα ανεπιθύμητων ενεργειών σε σύγκριση με τη διαζεπάμη. Εις δε τον λαόν ο Ιησούς του Ναυή παρήγγειλε, λέγων· «μη κραυγάζετε· ούτε την φωνήν της ομιλίας σας να ακούση κανείς μέχρι της ημέρας, κατά την οποίαν εγώ ο ίδιος θα παραγγείλω εις σας να φωνάζετε· τότε θα φωνάζετε». Ειδικά αναφέρθηκα σημαντικά χαμηλότερη συχνότητα εμφάνισης υπνηλίας, ζάλης και σύγχυσης. Η Κιβωτός της Διαθήκης αφού με την συνοδείαν της περιήλθε τα τείχη της πόλεως, μετεφέρθη αμέσως στο στρατόπεδον και παρέμεινεν εκεί κατά την νύκτα. Η αλπραζολάμη προκάλεσε μικρές μειώσεις στα στάδια 3-4 του REM ύπνου.

Ο Ιησούς κατά την δευτέραν ημέραν ηγέρθη πρωΐ. Οι ιερείς επήραν την Κιβωτόν της Διαθήκης του Κυρίου. Εργαστηριακές μελέτες ύπνου στον άνθρωπο έδειξαν ότι η αλπραζολάμη μείωσε το χρόνο επέλευσης του REM ύπνου, αύξησε τη διάρκειά του και μείωσε τον αριθμό των νυχτερινών αφυπνίσεων. Οι δε άλλοι επτά ιερείς, οι οποίοι είχαν τας επτά σάλπιγγας, επροπορεύοντο από την Κιβωτόν της Διαθήκης. Κατόπιν ηκολούθουν οι μάχιμοι όπισθεν από την Κιβωτόν της Διαθήκης του Κυρίου και όλος ο άλλος λαός. Οι ιερείς εσάλπισαν με τας ιεράς σάλπιγγας και όλος ο άλλος λαός περιήλθεν εκ του πλησίον την πόλιν εξ φορές, και επέστρεψαν πάλιν στο στρατόπεδον. Έτσι έκαμαν επί εξ ημέρας. Η αλπραζολάμη προκάλεσε μικρές μειώσεις στα στάδια 3-4 του REM ύπνου. Κατά δε την εβδόμην ημέραν ηγέρθησαν πολύ πρωΐ και περιήλθαν την πόλιν επτά φορές κατά την ημέραν εκείνην. Κατά τον έβδομον γύρον οι ιερείς εσάλπισαν, ο δε Ιησούς του Ναυή είπεν στους Ισραηλίτας· «κραυγάζατε, διότι ο Κυριος παρέδωκεν εις σας την πόλιν.

Η αλπραζολάμη δεν επηρέασε το χρόνο προθρομβίνης ή τις στάθμες της βαρφαρίνης στο πλάσμα σε άρρενες εθελοντές που χρησιμοποιούσαν από το στόμα νατριούχο βαρφαρίνη. Αυτή η πόλις και όλα όσα υπάρχουν εις αυτήν θα είναι αφιέρωμα προς τον Κύριον Σαβαώθ, πλην της Ραάβ της πόρνης. Αυτήν και όσους άλλους εύρετε εις την οικίαν της, θα ασφαλίσετε και θα περιποιηθήτε. Σεις όμως προσέξατε πολύ και φυλαχθήτε από το ανάθεμα της πόλεως αυτής, μήπως τυχόν επιθυμήσετε και λάβετε κάτι από όσα θα είναι αφιερωμένα εις τον Κύριον· και κάμετε ανάθεμα το στρατόπεδον των Ισραηλιτών και γίνετε αιτία να καταστραφώμεν.

Όταν χρησιμοποιήθηκε η αλπραζολάμη -14C σε έγκυα ποντίκια, τα σχετιζόμενα με το φάρμακο υλικά εμφανίσθηκαν ομοιόμορφα κατανεμημένα στο έμβρυο σε πυκνότητα 14C κατά προσέγγιση ίδια με το αίμα και τους σκελετικούς μυς της μητέρας. Δηλαδή όλος ο άργυρος και ο χρυσός και ο χαλκός και ο σίδηρος της πόλεως θα αφιερωθούν στον Κύριον· θα ενταχθούν στον θησαυρόν του Κυρίου».

Οι ιερείς εσάλπισαν με τας ιεράς σάλπιγγας. Μόλις δε ο λαός ήκουσε τον ήχον των σαλπίγγων όλος μαζί εκραύγασε με αλαλαγμόν μεγάλον και ισχυρόν, και τότε όλα τα τείχη κύκλω από την Ιεριχώ έπεσαν, και όλος ο Ισραηλιτικός λαός εισήλθεν ορμητικώς εις την πόλιν. Στο βραχυπρόθεσμο τμήμα της Πολυκεντρικής Μελέτης στις ΗΠΑ για τον πανικό, 526 ασθενείς με διάγνωση αγοραφοβίας με κρίσεις πανικού ή με διάγνωση διαταραχών πανικού με ή χωρίς κάποια φοβική αποφυγή μελετήθηκαν είτε με placebo (N=259) ή με αλπραζολάμη (N=267). Ο Ιησούς του Ναυή ανεθεμάτισε την πόλιν και παρέδωσεν εις στόμα μαχαίρας όλα όσα εξούσαν εις αυτήν, από ανδρός έως γυναικός, από μικρού έως μεγάλου και από μόσχου έως όνου. Είπε δε στους δύο νεαρούς κατασκόπους· «πηγαίνετε εις την οικίαν της Ραάβ και βγάλετε αυτήν από εκεί και όλους όσοι ευρίσκονται μαζί της». Σε αυτήν την ελεγχόμενη με placebo μελέτη, η αλπραζολάμη σε δοσολογία που κυμαίνεται

από 1,0mg μέχρι 10,0mg ημερησίως (μέση ημερήσια δοσολογία στο τέλος των 8 εβδομάδων θεραπείας, 5,7mg $\pm$ 2,27mg) βρέθηκε αποτελεσματική στον αποκλεισμό ή στην ελάττωση των κρίσεων πανικού καθώς και στη μείωση του παθολογικού φόβου (φοβίας) και αποφυγής. Οι δύο νεαροί, οι οποίοι είχαν κατασκοπεύσει προηγουμένως την πόλιν, εισήλθον εις την οικίαν Ραάβ της πόρνης, έβγαλαν αυτήν και τον πατέρα της και την μητέρα της και τους αδελφούς της, τους συγγενείς της και όσα πράγματα υπήρχον εκεί, και εγκατέστησαν αυτήν και τους ιδικούς της έξω από το στρατόπεδον των Ισραηλιτών. Η αλπραζολάμη βελτίωσε αισθητά την ποιότητα της ζωής των ασθενών της παρούσας μελέτης, όπως κρίθηκε από την αξιολόγηση των διαταραχών της εργασίας, τις κοινωνικές δραστηριότητες, τις δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο καθώς και τις ευθύνες στην οικογενειακή ζωή και στο σπίτι. Η δε πόλις επυρπολήθη μαζί με όλα όσα υπήρχον εντός αυτής, πλην του αργύρου, του χρυσού, του χαλκού και του σιδήρου, τα οποία οι Ισραηλίται παρέδωσαν, δια να κατατεθούν ως θησαυρός του Κυρίου.

Στη συνέχεια της βραχυπρόθεσμης Πολυκεντρικής Μελέτης στις ΗΠΑ για τον πανικό, μια υποομάδα ασθενών (N=180) που ελάμβαναν αλπραζολάμη τέθηκε υπό παρακολούθηση για χρονικό διάστημα μέχρι και 8 μηνών. Την Ραάβ όμως την πόρνην και όλην την πατρικήν της οικογένειαν διетήρησεν εν ζωή ο Ιησούς του Ναυή και εγκατέστησεν αυτούς μεταξύ του ισραηλιτικού λαού μέχρι της ημέρας που γράφονται αυτά. Και τούτο, διότι αυτή έκρυψε και έσωσε τους κατασκόπους, τους οποίους είχε αποστείλει ο Ιησούς του Ναυή, δια να κατασκοπεύσουν την πόλιν. Οι ασθενείς εξακολούθησαν να εμφανίζουν παρατεταμένη βελτίωση στις κρίσεις του πανικού και στα φοβικά συμπτώματα. Όρκον δε αναθέματος έκαμεν ο Ιησούς του Ναυή κατά την ημέραν εκείνην ενώπιον του Κυρίου και είπε· «Κατηραμένος θα είναι ο άνθρωπος εκείνος, ο οποίος θα ανοικοδομήση και θα οχυρώση την πόλιν αυτήν. Αν τολμήση να κάμη κάτι τέτοιο, νεκρόν θα θέση ως θεμέλιον της πόλεως τον πρωτότοκον υιόν του και με το νεκρόν σώμα του μικροτέρου υιού του θα στήση τας πύλας αυτής». Αυτό έκαμε αλλά και αυτό έπαθε ο Οζάς, ο εκ της Βαιθήλ. Αυτός δια του Αβιρών, του πρωτοτόκου υιού του, εθεμελίωσε την πόλιν και με το μικρό του παιδί που του είχε απομείνει έστησε τας πύλας αυτής. Σε γενικές γραμμές, κατά τη διάρκεια της μακροχρόνιας θεραπείας, η δοσολογία που χορηγήθηκε στους ασθενείς ήταν χαμηλότερη από εκείνη που χορηγήθηκε κατά τη διάρκεια της βραχυχρόνιας θεραπείας. Ο δε Κυριος ήτο μετά του Ιησού, του οποίου το όνομα έγινε και έμεινε γνωστόν και θαυμαστόν εις όλην την χώραν.

Ενδείξεις

Αντιμετώπιση του άγχους, ιδίως του άγχους που συνοδεύεται από κατάθλιψη και της διαταραχής πανικού με ή χωρίς αγοραφοβία.

Ο χρόνος χορηγήσεώς του, συμπεριλαμβανομένου και του χρόνου της σταδιακής μειώσεως δεν πρέπει να υπερβαίνει τους τρεις μήνες. Ειδικώς για τη διαταραχή πανικού η αγωγή μπορεί να διαρκέσει έξι μήνες υπό τακτική ιατρική παρακολούθηση.

Οι βενζοδιαζεπίνες συνιστώνται μόνον όταν οι διαταραχές είναι βαριάς μορφής, δημιουργούν ανικανότητα ή προκαλούν στον ασθενή έντονη δυσφορία.

Το καλοκαίρι εκείνο το πέρασα στο σπίτι σου. Είχα μόλις ανοίξει το γραφείο μου και ήδη σκεφτόμουν να το κλείσω. Ήμουν 29 χρονών και μόλις άρχιζα

επιτέλους να προβληματίζομαι ως προς το τι θα γίνω όταν θα μεγαλώσω. Ήταν απόγευμα. Το καλοκαίρι γλιστρούσε κι έφευγε έξω από το παράθυρο και εγώ, μην έχοντας άλλη παραθεριστική διέξοδο, φόρτωσα στο αμάξι τις αποσκευές και έφυγα προς άγνωστη κατεύθυνση. Το βράδυ βρισκόμουν στην Αθήνα. Την ώρα που διέσχιζα την έρημη Αχαρνών άκουσα την πόλη μαζί μου να γελάει: «Ποια άγνωστη κατεύθυνση, ρε ψευταρά; Γιατί δεν παραδέχεσαι πως σου έλειψα; Γιατί δε λες πως μακριά μου δε μπορείς να κάνεις». Έκλεισα το τζάμι και άνοιξα αμέσως το ραδιόφωνο. Έπαιζε το τραγούδι μου. Δεν είχε σημασία ποιο. Άλλωστε, εκείνη τη στιγμή, όλα του κόσμου τα τραγούδια μού ανήκαν. Ο τύπος με την ένρινη φωνή έκανε πρόγραμμα για πάρτη μου. Δεν ήρθα κατευθείαν σπίτι σου -το καλοκαίρι εκείνο, ξέρεις, το πέρασα στο σπίτι σου- αλλά εξακολούθησα με λαιμαργία να ξανοίγομαι στις εγκαταλειμμένες λεωφόρους. Καμιά φορά, όταν με έπιανε φανάρι, βιαζόμουν τόσο να συνεχίσω την πορεία μου, που μόλις άναβε το πράσινο ξανά, δαιμονισμένα κόρναρα τον ίδιο τον εαυτό μου. Το καλοκαίρι εκείνο το πέρασα στο σπίτι σου. Σιγά-σιγά, καθώς όλο και πιο βαθιά μέσα την πόλη εισέβαλα, ένιωθα να κάνω κάτι πραγματικά παράνομο. Οι λίγοι που συνάντησα στο δρόμο μου –οι πιο πολλοί παράφρονες- ήταν συνένοχοί μου. Οι λίγοι που συνάντησα στο δρόμο μου – κανείς δε σκέφτηκε ποτέ τι κάνουν οι άνθρωποι αυτοί, όταν η πόλη ερημώνει. Οι λίγοι που συνάντησα στο δρόμο μου. Στη γειτονιά σου έφτασα την ώρα που ξημέρωνε. Μάταια έψαχνα καφέ. Είχανε όλοι φύγει. Κι είχα και την Αθήνα σου να με στραβοκοιτά αγουροξυπνημένη. Όχι, δεν ήμουν ξένος. Οι ξένοι, άλλωστε, ακόμα ήταν ευπρόσδεκτοι. Η παρουσία τους ακόμα τους ντόπιους διασκέδαζε. «Θέλουν να γίνουν σαν κι εμάς – άρα είμαστε κάποιοι.» Δεν ήμουν ξένος, όχι. Η πόλη ήταν ξενιστής κι εγώ το βδελυρό μικρόβιο που ύπουλα θα αποικούσε τους ιστούς της. Πάρκαρα σε εκείνο το παρκάκι απέναντι και από εκεί σε κατασκόπευα. Κρατούσα σημειώσεις. Μάζευα από εσένα υλικό για να σε ξαναφτιάξω. Το ξέρω, δεν το ήξερες. Ε, τώρα το μαθαίνεις. Δε με ένοιαζε αν έλειπες. Τι κι αν βρισκόσουν στα νησιά, το σπίτι σου μου αρκούσε.

Αντενδείξεις

Βαρεία μυασθένεια.

Υπερευαισθησία στα συστατικά του προϊόντος ή στις βενζοδιαζεπίνες.

Σύνδρομο καθ' ύπνον αποφρακτικής άπνοιας.

Σοβαρή αναπνευστική ανεπάρκεια.

Σοβαρή ηπατική ανεπάρκεια.

Γλαύκωμα κλειστής γωνίας.

- Να σε ρωτήσω κάτι;
- Ρώτα ό,τι θες. Δουλειά μου να απαντάω.
- Αλήθεια, έχει όνομα ο δρόμος που ζητάμε;
- Νομίζω ναι, αλλά αν θες, εμείς του δίνουμε άλλο.
- Πώς λέγεται;
- «Οδός Εκεί».
- Αστείο! Ποιος σκέφτηκε να δώσει τέτοιο όνομα;
- «Οδός Εδώ» λες να ήτανε καλύτερα;
- Όσο είναι εκεί κι εγώ εδώ, δεν ξέρω να απαντήσω.
- Όταν θα πας κι εσύ εκεί, όταν το εδώ θα έρθει, δώσε το όνομα που θες. Πες την όπως γουστάρεις.
- Τι θα έλεγες αν την ονόμαζα τότε «Οδός Εκείνης»;
- Όλο εκείνη έχεις στο νου. Για μένα ούτε σκέψη.
- «Οδός του Άλλου» δεν πάει να την πω. Αυτό το «άλλου» όλοι «αλλού» να δεις θα το διαβάζουν.
- Ναι, έχεις δίκιο, μα ευτυχώς. Όσο αυτοί μπερδεύονται, εγώ επιβιώνω.
- «Οδός Εγώ» θα σου άρεσε;
- Τέτοια οδός υπάρχει.
- Αλήθεια; Και που βρίσκεται; Να πάω εκεί να μείνω.
- Μάλλον δεν κοίταξες ποτέ τα γράμματα που στέλνω.
- Τι λες; Μα τα διαβάζω πάντοτε. Τα ξέρω απ' έξω όλα.
- Το γράμμα ίσως που και που. Τον φάκελο καθόλου.
- Πλάκα μου κάνεις. Δε μπορεί.
- Μπορεί κι ας κάνω πλάκα.

Ειδικές προφυλάξεις και προειδοποιήσεις κατά τη χρήση.

Εξάρτηση

Η χρήση βενζοδιαζεπινών δυνατόν να δημιουργήσει σωματική και ψυχική εξάρτηση απ' όλα τα φάρμακα. Ο κίνδυνος εξάρτησης αυξάνει με τη δόση και τη διάρκεια της αγωγής και είναι επίσης μεγαλύτερος σε ασθενείς με ιστορικό αλκοολισμού ή εθισμού σε φαρμακευτικές ουσίες.

Όταν αναπτυχθεί σωματική εξάρτηση η απότομη διακοπή της αγωγής συνοδεύεται από στερητικά συμπτώματα. Αυτά πιθανόν να αποτελούνται από κεφαλαλγία, μυϊκό άλγος, υπερβολικό άγχος, ένταση, ανησυχία, σύγχυση και ευερεθιστότητα. Σε βαριές περιπτώσεις δυνατόν να εμφανισθούν τα ακόλουθα συμπτώματα: αποπραγματισμός ή αποπροσωποποίηση, υπερηκοΐα, αιμωδία και παραισθήσεις των άκρων, υπερευαισθησία στο φως, το θόρυβο και τη συμπτωματική επαφή, ψευδαισθήσεις ή επιληπτικοί παροξυσμοί.

Το καλοκαίρι εκείνο το πέρασα στο σπίτι σου. Είχαμε μόλις ξαναγνωριστεί το Μάιο σε μια πολιτική διαδήλωση. Εγώ ποτέ δε συμμετέχω σε όλα αυτά. Συγγνώμη, μα τα θεωρώ τόσο ξεπερασμένα όσο και τις πολιτικές που υποτίθεται παλεύουνε με πάθος να ανατρέψουν. Τόσο ξεπερασμένα που στην ουσία δεν υπάρχουνε. Συγγνώμη, αλλά το σύστημά σας με αφορά –ναι, μη στραβώνεις, κι εσείς κομμάτι είστε του συστήματος- τόσο όσο και οι εξωγήινες οι απειλές ή οι άλλες εσχατολογικές απάτες. Κι όμως, σε ακολούθησα σε εκείνη την πολιτική διαδήλωση. Ήμουν μέσα στο αμάξι μου, εγκλωβισμένος σε κάποια κάθετο στην Πανεπιστημίου. Οι μπάτσοι μου γαυγίζανε να κάνω αναστροφή, αλλά εγώ τους έγγραφα στα αρχίδια μου. Σε είδα να περνάς από μπροστά μου. Φώναζες, παρέα με τους άλλους, κάποιο από εκείνα τα φαιδρά, τα ανορθόγραφα συνθήματα. Αμέσως σε θυμήθηκα. Αμέσως σκέφτηκα πως θέλω το καλοκαίρι αυτό στο σπίτι σου να το περάσω. «Κάνετε πίσω, κύριε! Δε βλέπετε; Είναι κλειστός ο δρόμος.» Έστειλαν τον πιο χαριτωμένο να μου μιλήσει ευγενικά, μπας και με ρίξει στο φιλότιμο. Βγήκα από το αμάξι, τον χτύπησα στα μούτρα με το μέτωπο, κι έτσι όπως πήγαινε να πέσει ζαλισμένος, του άρπαξα από τη ζώνη το περίστροφο που λέγαμε. Έριξα στον αέρα τρεις φορές. Σε έκανα να με κοιτάξεις. Πρέπει να το παραδεχτείς, όλους σας αιφνιδίασα. Και ύστερα παράτησα το αμάξι –έτσι κι αλλιώς κλεμμένο ήτανε- και άρχισα να τρέχω μες στο πλήθος. Επτά εθνών στρατοί έπεσαν τότε πάνω μου να με κατασπαράξουν, αλλά εγώ ακολουθούσα εσένα κι αυτό μάλλον με έκανε αόρατο. Το βλέμμα το δικό σου με έθετε εκτός του οπτικού πεδίου τους. Η απορία σου το αστείο βεληνεκές της δύναμής τους εκμηδένιζε. «Για μένα το έκανες αυτό;» Θέλω το καλοκαίρι αυτό να το περάσω σπίτι σου. «Μα εγώ θα λείπω στα νησιά.» Λείψε σε μένα! Ξέρεις, νησί είμαι κι εγώ, μη με κοιτάξεις έτσι. Οι σύντροφοί σου ήδη άρχιζαν να τραγουδούν για μένα κάποιο σύνθημα. Τίποτα δεν κατάλαβαν. Τίποτα απολύτως και ποτέ δεν πρόκειται κανείς να καταλάβει. «Και τι το θες το σπίτι μου καλοκαιριάτικά;» Έχω το σχέδιο μου. «Είμαι κι εγώ μέσα σε αυτό;» Όλος ο κόσμος είναι. «Μα εμείς τον κόσμο αυτόν πρέπει να τον αλλάξουμε.» Στο σχέδιο μου και ο κόσμος σας κι εσείς –ποιοι είστε «εσείς» αλήθεια;- ακόμα και τα πρέπει και οι αλλαγές κάθε στιγμή αλλάζουν. Φύγε και άσε μου το σπίτι σου κι ύστερα βρες μονάχη την κατάλληλη στιγμή και ξαναγύρνα από τα νησιά, να δεις τι θα έχω φτιάξει. «Κι αυτό;», είπες και μου έδειξες το χέρι μου. Γαμώτο, μέσα στο χαμό, ξέχασα να ξεφορτωθώ το όπλο του φιλαράκου. Το καλοκαίρι εκείνο το πέρασα στο σπίτι σου. Με ένα κλεμμένο όπλο υπηρεσιακό πλάι στο μαξιλάρι.

Υποτροπή άγχους: Πρόκειται για παροδικό σύνδρομο όπου τα συμπτώματα τα οποία οδήγησαν στην αγωγή με βενζοδιαζεπίνες επανεμφανίζονται σε πιο έντονη μορφή, που είναι δυνατόν να παρουσιασθεί κατά τη διακοπή της αγωγής. Μπορεί να συνοδεύεται και από άλλες αντιδράσεις όπως αλλοιώσεις της ψυχικής διάθεσης, άγχος ή διαταραχές του ύπνου και ανησυχία. Επειδή ο κίνδυνος του στερητικού φαινομένου ή του φαινομένου υποτροπής είναι μεγαλύτερος μετά την απότομη διακοπή της αγωγής, συνιστάται η διακοπή να γίνεται σταδιακά. Με τη διακοπή θεραπείας σε ασθενείς με διαταραχή πανικού τα συμπτώματα που έχουν σχέση με την υποτροπή των κρίσεων είναι συχνά όμοια με συμπτώματα απόσυρσης.

Το καλοκαίρι εκείνο το πέρασα στο σπίτι σου. Εσύ είχες φύγει στα νησιά κι έμεινα πίσω εγώ το σπίτι να φυλάω. Όλη η Αθήνα, το καλοκαίρι εκείνο, είχε πάει διακοπές. Σηκώθηκα ένα πρωί, βγήκα να κάνω ένα τσιγάρο στο μπαλκόνι σου –σεβάστηκα την απαγόρευσή σου για το κάπνισμα, ίσως το μόνο από όσα μου είπες που σεβάστηκα- κι αμέσως συνειδητοποίησα πως είχα μείνει μόνος. Πώς λένε εκείνες τις βόμβες τις σατανικές, που αν τις ρίξεις κάπου, όλος ο πληθυσμός εξαϋλώνεται, μα μένουν τα κτήρια κι οι υποδομές ανέπαφες; Μια τέτοια πρέπει να είχε ρίξει ο αόρατος εχθρός –θα πρέπει να κοιμόμουν βαθιά, τίποτα δεν κατάλαβα- κι όλους τους Αθηναίους τους είχε μες στη νύχτα εξοντώσει. Μονάχα εγώ τη γλύτωσα. Για ακόμα μια φορά ο μόνος επιζήσας. Εγώ κι οι κατσαρίδες, σκέφτηκα. Γέλασα, μα στο καπάκι ήρθε μια άλλη σκέψη και με τρομοκράτησε. Έτρεξα στον καθρέφτη και κοιτάχτηκα. Όχι, εντάξει, όλα καλά. Δεν ξύπνησα κι εγώ σιχαμερό ζώυφιο. Καλά το έλεγες εσύ, έτσι και γίνει η συντέλεια, μονάχα οι κατσαρίδες και ο Κάφκα είναι γραφτό να επιβιώσουν. Όλη η Αθήνα, το καλοκαίρι εκείνο, είχε πάει διακοπές. Κάπνιζα στο μπαλκόνι σου και σας σκεφτόμουν κακομοίρηδες συνωστισμένους πάνω στο ίδιο το νησί και με τη σκέψη αυτή διασκέδαζα. Άλλωστε, εγώ το καλοκαίρι εκείνο το πέρασα στο σπίτι σου. Μόνο που δυστυχώς το πρώτο καλοκαίρι μου στο σπίτι σου έτυχε να είναι τελικά το τελευταίο καλοκαίρι στην Αθήνα. Θυμήθηκα τις πρώτες μου διακοπές σε αυτήν την πόλη φάντασμα. Θυμάσαι; Όχι ακόμα τότε δε με γνώριζες. Δεν είχα ακόμα απολυθεί, αλλά είχα πια τόσο πολύ παλιώσει, που πηγαινοερχόμουν στη μονάδα μου μόνο για να ανανεώνω τις εικονικές μου άδειες. Ήταν ένα πρωί Σαββάτου σαν κι αυτό που τότε κάπνιζα και που θυμόμουν στο μπαλκόνι σου. Μπήκα από την Πύλη Αλμυρού και είκοσι λεπτά μετά βγήκα ξανά από την Πύλη Αγχιάλου. Θυμάμαι το νεοσύλλεκτο στην έξοδο να με κοιτάει σα να ήμουν αντιπτέραρχος τουλάχιστον και μου δείχνει με την άκρη του G3 του έναν τυπάκο που στεκόταν στη σκιά. «Μπορείτε μήπως να πάρετε το παλικάρι ως το Βόλο;» Θυμάμαι το παλικάρι να αφήνει σαν τη σαύρα τη

σκιά και να γλιστράει μέσα στο αμάξι μου. Θυμάμαι το γκρίζο καπελάκι του. Με ρώτησε αν ήτανε στο δρόμο μου. Αναρωτήθηκα για πρώτη μου φορά στα σοβαρά ο δρόμος μου ποιος είναι. Μου ζήτησε να τον αφήσω, αν μπορώ, στα Κτελ, στην είσοδο της πόλης. Του πρότεινα να δώσει σε μένα τα λεφτά του εισιτηρίου, να μοιραστούμε βενζίνη και διόδια και να τον κατεβάσω εγώ από το χωριό μέχρι τη Βαβυλώνα. Δέχτηκε χωρίς να το πολυσκεφτεί -πάντως δε μου το έδειξε- και γύρισα την Εθνική Οδό ανάποδα, αλλάζοντας στο δρόμο μου και στη ζωή κατεύθυνση. Μόλις περάσαμε την Πελασγία, χωρίς να με ρωτήσει, έβγαλε ένα cd από το σάκο του, το έσπρωξε μες στη σχισμή και άνοιξε στα τέρματα την ένταση. Το πρώτο το τραγούδι ήταν και το τραγούδι μου. Δεν ήταν από πάντα, όχι. Εκείνη η στιγμή το έκανε. Μετά τις Θερμοπύλες χαμήλωσε τον ήχο και ξαφνικά, χωρίς να τον ρωτήσω εγώ ετούτη τη φορά, ξεκίνησε να μου μιλάει για την κοπέλα του. Η κοπέλα του ήτανε Γιαπωνέζα. Φοιτήτρια, λέει, στη φιλοσοφική και στον ελεύθερο της χρόνο φωτομοντέλο στα περιοδικά της μόδας. Έχουν ελεύθερο χρόνο οι φιλόσοφοι; Δεν είναι ο χρόνος, ακόμα κι ο ελεύθερος, για αυτούς μια έννοια σχετική; Κι αν έχουν τέλος πάντων, και τότε πάλι δε φιλοσοφούν, όπως εμείς οι άλλοι; Οι ερωτήσεις μου του έφεραν ναυτία. Λίγο πριν από τον Άγιο Στέφανο δοκίμασα κι εγώ να πω λιγάκι τα δικά μου. Φαινόταν σα να τα βρίσκει όλα αδιάφορα και βαρετά. Δεν άργησε να βρει κατάλληλη ερώτηση για να με διακόψει: «Εσύ, τι πας να κάνεις στην Αθήνα μες στον Αύγουστο;» Και τότε ήρθε από το πουθενά η θεία επιφοίτηση και έσκασε με δύναμη επάνω στο παρμπρίζ μου: Διακοπές. Τι άλλο; Αφού τον άφησα στην έξοδο της Κηφισιάς κι αφού για λίγο ακόμα ταλαντεύτηκα ανάμεσα στις αντιφάσεις μου –τυπικά ακόμα βρισκόμουν εκτός των τειχών, προλάβαινα να κάνω πίσω- συνέχισα να κατηφορίζω μέχρι που βρήκα την οικεία είσοδο της Αχαρνών. Πέρασα μέσα. Προχώρησα σα να ήμουν μέσα στο όνειρο. Έφτασα στα Εξάρχεια. Πάρκαρα έξω ακριβώς από το φοιτητικό μου σπίτι –δεν είχε τελειώσει η αδερφή μου τις σπουδές και ακόμα το κρατούσαμε- κι ανέβηκα δήθεν για να μαζέψω κάποια πράγματα. Ήταν ήδη απόγευμα. Ούτε που το κατάλαβα πως πέρασε η ώρα. Άνοιξα τα παράθυρα και ξάπλωσα, έτσι όπως ήμουν με τα ρούχα, πάνω στο άστρωτο κρεβάτι. Αποκοιμήθηκα χαζεύοντας τον ράθυμο χορό της σκόνης στο δωμάτιο. Όταν πια ξύπνησα είχε για τα καλά νυχτώσει. Από έξω ακουγόταν μουσική. Μα ούτε φωνές ούτε και κάποια άλλη ένδειξη ανθρώπινης δραστηριότητας. Σηκώθηκα, άναψα ένα τσιγάρο και στάθηκα προσπαθώντας να αφουγκραστώ, να καταλάβω τι ακριβώς συνέβαινε. Κανονικά έπρεπε ήδη να είχα φύγει. Οποιοσδήποτε άνθρωπος λογικός σίγουρα αυτό θα έκανε. Έφτιαξα έναν δυνατό καφέ και άρχισα

αμέσως τα τηλέφωνα. Όλοι τους ήταν σε διακοπές. «Τι έπαθες; Τι θες εδώ καλοκαιριάτικα;» Επέμεινα. Έλεγα, όχι δε μπορεί. Όλο και κάποιος θα έχει ξεμείνει στα μετόπισθεν. Και τότε πρόσεξα ξανά τη μουσική. Το ίδιο ακριβώς τραγούδι –σουξέ εκείνου του καλοκαιριού- τέλειωνε και αυτόματα ξανάρχιζε να εμπεριείχε κάποιο μήνυμα κρυφό, που έπρεπε εγώ –για μένα εξάλλου έπαιζε- να αποκωδικοποιήσω. Είπα να πάω, να το ακούσω από κοντά. Άφησα το διαμέρισμα και βγήκα στο διάδρομο. Κάλεσα το ασανσέρ. Ήμουν στον ημιώροφο. Δεν ήτανε ανάγκη. Ή μήπως είχα άλλα σχέδια; Ή μήπως σε άλλα σχέδια ήδη κατρακυλούσα; Μπήκα, πάτησα το τελευταίο το κουμπί και εκτοξεύτηκα στο άπειρο. Μετά από μισό λεπτό έφτασε η σεληνάκατός μου στην ταρατσα. Η νύχτα από πάνω μου σπαράσσουσα. Το φως της πόλης είχε κάνει όλα τα αστέρια να ντραπούν και μόλις που διακρίνονταν. Κοίταζα λαίμαργα τριγύρω μου. Ο Στρέφης, ο Λυκαβηττός, τα δυτικά προάστια. Ποιανού είναι άραγε όλα αυτά; Ποιος να τα διαχειρίζεται, τώρα που τα έχουν αποποιηθεί οι μόνιμοί τους κάτοχοι; Αν κλέψω κάτι τώρα που δεν υπάρχει εδώ κανείς για να με δει, ποιος θα το καταλάβει; Κι αν άραγε τους έκλεβα ολόκληρη την πόλη; Κι αν έτσι εδώ, μες στο κατακαλόκαιρο, την έκανα δικιά μου; Οι ερωτήσεις μου έφεραν ναυτία στην Αθήνα. Από το ύψος όπου βρισκόμουνα, η μουσική ακουγότανε πολύ εξασθενημένη. Μα ωστόσο έφτανε στα αυτιά μου μια χαρά. Θα το θυμάμαι το τραγούδι αυτό, ορκίστηκα. Κι αν κάποτε βρεθεί κάποιος να με ρωτήσει, τι έπαιζε εκείνη τη στιγμή που ξαναγνωριστήκαμε, θα ξέρω πια με σιγουριά τι να του απαντήσω. Και τότε χτύπησε επιτέλους το τηλέφωνο. Ήσουν εσύ. Το καλοκαίρι εκείνο δεν το πέρασα στο σπίτι σου. Το καλοκαίρι εκείνο μέσα στην πόλη αυτήν σπίτι σου δεν υπήρχε. Χάρηκα που είδα το όνομά σου στην οθόνη μου. Κι όμως, ένιωσα λίγο ενοχές. Σα να με πέτυχες πάνω στην ώρα του κακού. Σα να κατάλαβες τι πήγαινα να κάνω. «Που είσαι; Ακόμα δεν τελείωσες; Νύχτωσε – τι ώρα θα γυρίσεις;» Δίστασα. Δε βρήκα αμέσως την κατάλληλη απάντηση. Το ξέρεις σίγουρα καλά πόσο πολύ θα γούσταρα αυτή του τηλεφώνου η φωνή, με κάποιον τρόπο αυγουσιτιάτικο, να έπαιρνε σάρκα ξαφνικά και να ερχόταν να σταθεί στο πλάι μου. Το ξέρεις ή μάλλον όχι δεν το ήξερες. Ακόμα ήμασταν εκεί, στο 2002. Όταν επέστρεψα ξανά στην Εθνική Οδό ήτανε πια μεσάνυχτα. Ήταν μια νύχτα φωτεινή και σκέφτηκα πως ίσως δε χρειάζεται τα φώτα μου να ανάψω. Στη θέση του συνοδηγού ο πρωινός συνταξιδιώτης μου είχε ξεχάσει το γκρίζο καπελάκι του. Και το εξωτικό χαμόγελο της γιαπωνέζας φιλενάδας του χόρευε πάνω στον καθρέφτη μου μέχρι που έφτασα στο Βόλο. Και σκέψου, όλα αυτά συνέβησαν μία δεκαετία ολόκληρη πριν από το

καλοκαίρι εκείνο. Ξέρεις ποιο καλοκαίρι λέω, ναι; Το καλοκαίρι εκείνο που το πέρασα στο σπίτι σου. Πάντα για εκείνο εκεί το καλοκαίρι σου μιλάω.

Διάρκεια αγωγής:

Η διάρκεια της αγωγής πρέπει να είναι όσο το δυνατόν βραχύτερη (βλ. Δοσολογία) ανάλογα με την ένδειξη, αλλά δεν πρέπει να υπερβαίνει τις 8-12 εβδομάδες για περιπτώσεις άγχους συμπεριλαμβανομένης και της διαδικασίας σταδιακής διακοπής της αγωγής και τους 6 μήνες σε περίπτωση διαταραχής πανικού. Παράταση πέραν αυτού του χρονικού διαστήματος δεν επιτρέπεται χωρίς επανεκτίμηση της κατάστασης.

Θεωρείται απαραίτητο να ενημερωθεί ο ασθενής όταν αρχίσει την αγωγή και αυτή θα είναι περιορισμένης διάρκειας και να εξηγηθεί επακριβώς πως θα μειωθεί σταδιακά η δοσολογία. Ακόμα είναι σημαντικό να είναι ενήμερος ο ασθενής για την πιθανότητα του φαινομένου υποτροπής (Rebound), έτσι ώστε να ελαττωθεί το άγχος από αυτά τα συμπτώματα που είναι δυνατόν να εμφανισθούν, όταν διακοπεί το φάρμακο.

Όταν χορηγούνται βενζοδιαζεπίνες με μακρά διάρκεια δράσης είναι σημαντικό να υπάρχει η προειδοποίηση ότι η μετάταξη σε βενζοδιαζεπίνες με μικρή διάρκεια δράσης δυνατόν να προκαλέσει φαινόμενα στέρησης.

Είναι Δεκέμβριος. Είναι το 2011. Είμαι 36 ετών. Είμαι επιπόλαιος, αναιδής, αφελής και σπάταλος. Είναι Τετάρτη. Είναι το τραίνο από Βόλο για Αθήνα. Είναι έξι η ώρα το πρωί - ήτανε εκείνη τη στιγμή, τουλάχιστον. Προσπαθώ να καταλάβω πώς βρέθηκα εδώ μέσα. Θυμάμαι από πού ξεκίνησα. Έχω μια εικόνα καθαρή του πού ακριβώς πηγαίνω. Αλλά μου διαφεύγει ο λόγος για τον οποίο βρίσκομαι μέσα σε αυτό το τραίνο. Φαντάζομαι διάφορα, μα τελευταία το έχω για συνήθεια να πέφτω πάντα έξω. Από τότε που απαγορεύτηκε το κάπνισμα μέσα στις αμαξοστοιχίες, τα έκοψα οριστικά τα σιδηροδρομικά ταξίδια μου. Όχι, δεν είχε νόημα. Τότε, ποιος διάβολος με έβαλε μέσα σε ετούτο το βαγόνι; Ποιος μου έκοψε το εισιτήριο; Ποιος μου είπε να καθίσω; Μα και την εποχή εκείνη που ακόμα ανέβαινα στα τραίνα, τα δρομολόγια για την Αθήνα τα απέφευγα. Ήταν που μέσα στα όνειρά μου μπαινόβγαине μια ιστορία ηρωική, μιας κάποιας, λέει, αντιστασιακής οργάνωσης –μη με ρωτήσετε, παρακαλώ, σε τι ακριβώς αντιστεκότανε- που ανατίναζε για δεύτερη φορά τη γέφυρα στο Γοργοπόταμο. Δεν ξέρω αν το έκανε ξανά για να διακόψει τις ενισχύσεις του Ρόμελ στο αφρικάνικό του μέτωπο. Δεν είμαι σίγουρος αν μέσα στο όνειρο αυτό ήμουν εγώ του Ρόμελ οι αναγκαίες ενισχύσεις. Για ένα πράγμα όμως μπορούσα να πάρω όρκο μόλις άνοιγα τα μάτια μου: Πως μες στο τραίνο που διέσχιζε τη γέφυρα την ώρα ακριβώς της ανατίναξης ταξίδευα μόνος εγώ μοιραίως επιβάτης. Αυτά και βγαίνω προς το παρόν από το όνειρο. Είναι Δεκέμβριος. Είναι το 2011. Είμαι 36 ετών. Είναι Τετάρτη. Είναι το τραίνο από Βόλο για Αθήνα. Είναι έξι η

ώρα το πρωί – ήτανε, τώρα είναι πια έξι και είκοσι. Δεν ταξιδεύω ακριβώς. Μάλλον μετακινούμαι. Έρχομαι στην Αθήνα να σε βρω. Με κάλεσες κι εγώ ανταποκρίθηκα. Μου τηλεφώνησες, μου είπες θέλεις να με δεις. Είπες πως με χρειάζεσαι. Όχι, τέτοιες λέξεις εσύ ποτέ δε χρησιμοποιείς. Αλλιώς το διατύπωνες, κι αλλιώς εγώ μες στο μυαλό μου το μετέφρασα. Με ρώτησες αν κάνει κρύο εκεί – εδώ στο Βόλο, δηλαδή. Θέλω να πω στο Βόλο όπου βρισκόμουν, όταν μου τηλεφώνησες. Τώρα, ετούτη τη στιγμή για την οποία γράφω, μετακινούμαι, έρχομαι και το «εδώ», λυπάμαι, μου διαφεύγει διαρκώς. Νυστάζω και οι σκέψεις μου μάλλον δε βοηθάνε. Άλλωστε, δεν κοιμήθηκα καθόλου χθες το βράδυ. Μέχρι πριν λίγο μιλούσαμε ακόμα στο τηλέφωνο. Με κάλεσες να έρθω στην Αθήνα να σε βρω. Κι εγώ ανταποκρίθηκα. Βγάζω το παλτό μου, το μαξιλοροποιώ στριμώχνοντάς το ανάμεσα στο κεφάλι και το παράθυρό μου. Αναρωτιέμαι ποιο από τα δύο είναι πιο παγωμένο. Ποιο από τα δύο δονείται από το ταξίδι περισσότερο. Κοιτάζω έξω, δε βλέπω τίποτα, κλείνω τα μάτια μου, αποκοιμιέμαι. Όταν ξυπνάω, μες στο βαγόνι επικρατεί μεγάλη αναστάτωση. Ρωτάω τους συνεπιβάτες να μου πουν, αλλά για κάποιο λόγο όλοι τους μοιάζουν να είναι μαζί μου θυμωμένοι. Ένας υπάλληλος, πιο ψύχραιμος, μου κάνει νόημα να τον ακολουθήσω. Πάμε στο μπαρ. Βγάζει από την τσέπη το πακέτο του και μου προσφέρει να καπνίσω. Μα δεν απαγορεύεται; Τι έγινε επιτέλους; Μαθαίνω πως πραγματικά η γέφυρα ανατινάχτηκε, αμέσως μόλις την περάσαμε. Πόσο βαριά κοιμόμουν και δεν κατάλαβα, γαμώ το υποσυνείδητό μου, τίποτα; Σχεδόν θρηνώ που έχασα τέτοιο σπουδαίο θέαμα. Κλαίω για τον Ρόμελ τον κακόμοιρο, λες και τον είχα μπάρμπα. Οι σιδηροδρομικοί μου χτυπάνε την πλάτη με συμπόνια. Μου βάζουνε να πω ούισκι πρωινιάτικα. Και μόλις μπαίνουμε μες στην κατοικημένη περιοχή και κόβει η αμαξοστοιχία μας ταχύτητα, σε μια στροφή, ανοίγουνε μια πόρτα και με πετάνε έξω πατρικά. Την πτώση απολαμβάνω. Φτηνά τη βγάζω με λίγες μελανιές, μα κάνει κρύο και μου λείπει το παλτό μου, ακόμα κολλημένο πάνω στο βρώμικο παράθυρο. Και επιπλέον μες στο παλτό το πορτοφόλι μου – μεγάλη η χάρη σου, στρατάρχα μου. Πώς πάω τώρα στο Γκύζι με τα πόδια; Δεν ξέρω καν που βρίσκομαι. Πέφτει κάτι σαν χιόνι και το κρύο με αποπροσανατολίζει ακόμα περισσότερο. Διαλέγω στην τύχη ένα δρόμο κι αρχίζω να τον περπατώ πιστεύοντας πως με πηγαίνει προς το σπίτι σου. Βλέπω έναν τύπο να στέκεται στην είσοδο μιας πολυκατοικίας και να πατάει με μανία κάποιο από τα κουδούνια της. Πετάει βρισιές μέσα από τα δόντια του. Κοιτάζει και βλαστημάει τα μπαλκόνια από πάνω. Ο άνθρωπός μου, σκέφτομαι. Στο ύψος μου περίπου, παρόμοια διάπλαση. Κανείς δε βρίσκεται τριγύρω μας.

Κοιμούνται ακόμα οι μάρτυρες. Συγγνώμη, θέλετε βοήθεια; ρωτάω κι αυτός γυρνάει προς το μέρος μου. Δεν προλαβαίνει καν να μου συστήσει να πάω να γαμηθώ και τον ξαπλώνω με δυο γροθιές στο μάρμαρο. Πριν πέσει, χτυπάει με το κεφάλι τα κουδούνια για ακόμα μια φορά και επιτέλους κάποιος βγαίνει στο θυροτηλέφωνο. «Ποιος είναι;» ρωτάει ο κάποιος, την ώρα που του βγάζω το μπουφάν. Μου ανοίγεται, παρακαλώ; Ξέχασα τα κλειδιά μου. «Ποιος είναι;» ξαναρωτάει πιο καχύποπτα, ενώ ψάχνω στις τσέπες του παντελονιού να βρω κανένα φράγκο. Φωνάζω το όνομά μου. Ορίστε, σου απάντησα. Ψέματα εγώ δε λέω. «Εσείς είστε, κύριε Γιάννη; Καλημέρα σας!» μου λέει και ανοίγει και την πόρτα. Άλλο και πάλι ετούτο, σκέφτομαι καθώς σέρνω και κρύβω προσεκτικά το θύμα μου πίσω από το θυρωρείο. Βγαίνω ξανά, μα πριν αρχίσω να απομακρύνομαι, ρίχνω και πάλι στα κουδούνια μια ματιά και βλέπω το όνομά μου. Βάζω τα χέρια μέσα στις τσέπες του καινούριου μου μπουφάν και πάω παρακάτω. Βγαίνω σε κάποια λεωφόρο κεντρική και σταματάω ένα ταξί – δεν είναι που κουράστηκα να περπατώ, αλλά που βιάζομαι στο σπίτι σου να φτάσω. Λέω στον ταρίφα την διεύθυνση και αράζω ψάχνοντας τις τσέπες του μπουφάν, μήπως κι ανακαλύψω και τίποτα άλλο χρήσιμο. Ο ταξιτζής αρχίζει με τη μία να μου κάνει κήρυγμα. Του φτάνει περίπου όλα. Κάποια στιγμή η γκρίνια επικεντρώνεται στο θέμα «μετανάστες». Μου λέει πως πρέπει να ξεφορτωθούμε όλους αυτούς τους άπλυτους. Πως είναι όλοι τους μες στις αρρώστιες και το έγκλημα. Πως θέλουν να μας φάνε. «Εσύ από που είσαι, παλικάρι μου;» ρωτάει για να με βάλει στην κουβέντα του. Του λέω από τη Γκάννα. Γυρίζει και με ξανακοιτάζει πιο προσεκτικά. «Πλάκα μου κάνεις, έτσι;» Τι λέτε κύριε, του απαντώ, Γκάννα γέννημα-θρέμμα. Μέχρι τη γειτονιά σου ούτε που μου ξαναμιλά. Ούτε κοιτάζει καν τα χρήματα που φτάνοντας του δίνω. Τελειώνει ήσυχα τη βάρδια του, φουλάρει το ταξί πετρέλαιο και φεύγει για πάντα από την πόλη. Το βρίσκω εύκολα το σπίτι σου. Μου το έχεις, άλλωστε, τόσες φορές στα γράμματά σου περιγράψει, που είναι σα να είμαι ένοικος κι εγώ αυτής της πολυκατοικίας. Την ώρα που την είσοδο περνώ –είναι η εξώπορτά σας ανοιχτή, να έχετε το νου σας!- σκέφτομαι πως όχι, δεν πρέπει έτσι να με δεις, με αδειανά τα χέρια. Μετά από τόσο πια καιρό. Πρώτη φορά από τότε. Έχω δυόμιση χρόνια να σε δω. Από το καλοκαίρι εκείνο. Ξέρεις καλά για ποιο από όλα τα καλοκαίρια σου μιλώ: Για εκείνο το καλοκαίρι που το πέρασα στο σπίτι σου. Γνωρίζεις πότε ξεκίνησε ο χρόνος της απουσίας να μετρά. Στο σπίτι μου –όχι, δεν έχω σπίτι- στη γειτονιά μου έστω, εκεί που τότε έμενα, υπάρχουν κάτι ρολόγια ηλίθια εκεί σταματημένα, που δείχνουνε πεισματικά την ώρα που χωρίσαμε. Δεν ξέρω καν αν γίνεται να το ονομάσω αυτό το

πράγμα χωρισμό. Έτσι κι αλλιώς ποτέ δεν καταφέραμε ακριβώς στα αλήθεια να ενωθούμε. Κολλήσαμε για λίγο, για προσωρινά, κι αυτό ήταν όλο. Κι ύστερα φύγαμε κι οι δυο. Εσύ από το σπίτι σου κι εγώ από εσένα. Και είπαμε κάποια στιγμή ίσως ξαναβρεθούμε. Κουβέντες τέτοιες της στιγμής – ποιος άραγε τους δίνει σημασία; Καμιά φορά τους δίνω εγώ. Το ξέρεις, τέτοιος είμαι. Ψάχνω να βρω στο δρόμο σου κάτι να αγοράσω. Μπαίνω σε κάποιο μαγαζί. «Τι θέλετε;» ρωτάει η πωλήτρια, που κάτι μου θυμίζει. Αυτό το μπλε το φόρεμα που έχετε στη βιτρίνα. «Τι νούμερο; Είναι ψηλή;» Στο ύψος σου περίπου. Τώρα που σε κοιτώ καλύτερα, της μοιάζεις και σε άλλα. Μπορείς να το φορέσεις, σε παρακαλώ, να δω άμα της πάει. Γδύνεται εκεί μπροστά στα μάτια μου. Έκπληκτοι οι περαστικοί στη τζαμαρία της τα μούτρα τους κολλάνε. Είσατε ίδιες. Είσαι εσύ. Μονάχα εκείνο το σημάδι, εκεί, στο πλάι, στην κοιλιά μου φαίνεται πως λείπει. Βρίσκω ένα κοπίδι κάπου. Το αρπάζω. Το τακτοποιώ κι αυτό. Δε μου αρέσει να αφήνω εκκρεμότητες, το ξέρεις. Φοράει η πωλήτρια το φόρεμα. Δεν περιμένει να στεγνώσει η πληγή. Το αίμα το ρούχο σου ποτίζει. Ταιριάζει σίγουρα απόλυτα. Λες και το έφτιαξαν αυτοί μονάχα για εσένα. «Να το τυλίξω, κύριε;» Όχι, πάμε να φύγουμε και μείνε όπως είσαι! Δεν προλαβαίνουμε να πάμε μακριά. Πέφτει στο δρόμο αναίσθητη από την αιμορραγία. Κόσμος μαζεύεται τριγύρω της. Τα πάντα παραλύουν. Και τότε βγαίνεις στο μπαλκόνι σου να δεις έξω τι παίζει. Σε βλέπω, με κοιτάζεις. «Τι είναι όλα αυτά; Τι έκανες; Δεν ήτανε ανάγκη...» Καλά, άνοιξέ μου και θα δεις. Έχω και άλλο δώρο.

Αμνησία

Οι βενζοδιαζεπίνες είναι δυνατόν να προκαλέσουν προχωρητική αμνησία.

Η κατάσταση αυτή παρουσιάζεται πιο συχνά μερικές ώρες μετά από τη χορήγηση του φαρμάκου.

[Φαντάσου τον ήλιο!] Τη νύχτα εκείνη ήταν που επινόησα τη μέθοδο του ηλιοθεραπευτή και την εφάρμοσα πρώτη φορά σε σένα, αγαπημένο μου μικρό πειραματόζωο. Θυμάσαι; Σε προειδοποίησα. Δεν πρόκειται για κάποια συνταγή απόκρυφη. Καμιά σχέση με κάποιο νοσηρό μυστήριο. Καμιάς απόχρωσης τέχνη μαγική δεν κρύβεται από πίσω. Τα μάγια, άλλωστε, το ξέρουμε κι οι δυο καλά, σπανίως πιάνουνε εδώ, σε αυτές τις ιστορίες. [Μάντεψε από πού έρχονται σε σένα οι ακτίνες του.] Σου ζήτησα να πέσεις στο κρεβάτι σου. Εσύ, όπως πάντα βιαστική, φρόντισες τα ρούχα σου να βγάλεις. Τράβηξες την κουβέρτα και σκεπάστηκες. Εγώ την πήρα και την πέταξα στο πάτωμα. Κρυώνω, εσύ μου είπες. Θα κρύωνες, αν ήσουν τώρα μες στον Αύγουστο; Πες μου, αν ήσουν εκεί, μες στο καταμεσήμερο, θα

κρύωνες; Όχι, είπες, μα δεν είμαι. Και τότε εγώ σου αποκάλυψα το μυστικό. Σου εμπιστεύτηκα το γυάλινο κλειδί που ανοίγει του χρόνου τη στοιχειωμένη πόρτα. Σου γνώρισα τη μέθοδο. [Νιώσε τις να ταξιδεύουν πάνω στις επιδερμίδα σου.] Εσύ αμέσως την ασπάστηκες. Κι ούτε για μια στιγμή δε φάνηκες να δείχνεις τα ελεεινά συμπτώματα εκείνης της εκ γενετής αμφιβολίας σου. [Θυμήσου την ανάγκη της σκιάς.] Η μέθοδος είναι απλή. Το μόνο που χρειάζεται είναι ένα κρεβάτι. Αν και στο πάτωμα ενδεχομένως να είναι ακόμα πιο απλά τα πράγματα. Ξαπλώνεις. Απλώνεσαι. Τεντώνεις νωχελικά τα άκρα σου στα τέσσερα σημεία του εντοιχισμένου σου ορίζοντα. Και πάνω από όλα, το πιο σημαντικό, κλείνεις πολύ προσεκτικά τα μάτια. [Κλείσε, προστάτεψε τα μάτια σου.] Όχι για να αποκοιμηθείς. Όχι για να αφήσεις το όνειρο να έρθει πιο κοντά σου. Μα για να μη μπορέσει ο ήλιος ο αδίστακτος την όρασή σου να πληγώσει. Σου είπα, μη με ρωτάς, ποιος ήλιος. Το ξέρω πως είναι πια μεσάνυχτα. Και τότε όπως και τώρα. Μέσα Δεκέμβρη. Κυψέλη και σφηκοφωλιά. Καρδιά της Βαβυλώνας. Το ξέρω πως εκεί, όπως κι εδώ, μέσα σε εκείνην –μέσα σε αυτήν- τη χαμηλή την κάμαρα, όπου είχες πάντα την εντύπωση πως θα έρθει να σε πλακώσει ο ουρανός, ο ήλιος, ακόμα και αυτός της χειμωνιάτικης ακίνδυνής του εκδοχής ακούγεται μονάχα σαν αστείο. [Μη γελάς.] Δεν είναι αστείο. [Χαμογέλασε.] Άλλωστε, εδώ δε μίλησε κανείς για τον κυρ-ήλιο τον γνωστό, το σώμα το ουράνιο, μα για τον άλλο ήλιο. Τον ψυχοποιό. Τον υπερβάλλοντα. Τον ήλιο του μυαλού σου. Σαλιώνω τα δάχτυλά μου κι αρχίζω το κορμί σου να μετρώ. Δεν είναι σάλιο ετούτο το υγρό που σε ποτίζει. Είναι που μόλις βγήκα από τη θάλασσα και έρχομαι κοντά σου να ξαπλώσω. [Ζεστάθηκες;]

Ψυχιατρικές και «παράδοξες» αντιδράσεις

Όταν χορηγούνται βενζοδιαζεπίνες είναι γνωστόν ότι παρουσιάζονται αντιδράσεις τέτοιες όπως ανησυχία, ταραχή, ευερεθιστότητα, επιθετικότητα, παραισθήσεις, μανία, εφιάλτες, ψευδαισθήσεις, ψυχωσικές διαταραχές, ανάρμοστη συμπεριφορά και άλλες ανεπιθύμητες αντιδράσεις συμπεριφοράς. Εφόσον παρουσιαστεί κάποια από αυτές, θα πρέπει να διακοπεί η χορήγηση του φαρμάκου. Υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανισθούν οι αντιδράσεις αυτές σε παιδιά και υπερήλικες.

Το καλοκαίρι εκείνο το πέρασα στο σπίτι σου. Το σπίτι αυτό, στον Φιλοπάππου, το είχα βάλει στο μάτι από καιρό. Από το βράδυ εκείνο της σφαγής. Σίγουρα το θυμάσαι. Πέρασαμε μια βόλτα από το Σύνταγμα. Ή μάλλον όχι, εσύ ήδη βρισκόσουν εκεί – εγώ ήμουν ο περαστικός. Τότε ετοιμαζόμουν να φύγω στη Μαδρίτη. «Τι πας να κάνεις πάλι εκεί;» με ρώτησες. «Δε βλέπεις; Εδώ όλα συμβαίνουν.» Είχαμε σίγουρα μια αίσθηση

πολύ στ' αλήθεια διαφορετική του τι «συμβάν» σημαίνει. Σήμερα, πλέον μπορώ να πω με βεβαιότητα. Για να συμβεί το οτιδήποτε, ακόμα και αν μιλάμε για γεγονότα κοσμοϊστορικά, ακόμα και για τη γαμημένη συντέλεια του κόσμου, πρέπει να βρίσκομαι εκεί. Αν όχι να είμαι εγώ αυτός που προκαλεί την κατά τα άλλα αναπόφευκτη εξέλιξη, τουλάχιστον το πλάνο να με περιλαμβάνει. Εκείνο το βράδυ ήμουν εκεί. Και ήσουν κι εσύ επίσης. Μου ζήτησες να σε συνοδεύσω ως το σπίτι σου. Ακόμα δεν ήξερα που μένεις. Είχα αφήσει στη Δάφνη το αυτοκίνητο. Κατέβηκα στο κέντρο με τα πόδια. Καθ' όλη τη διάρκεια του μακελειού εγώ δεν πήρα θέση. Τολμώ να πω πως ίσως και να με διασκέδαζε, αν δεν έπρεπε την ίδια ώρα να έχω το νου μου και σε σένα. Σε εκείνα τα δερμάτινα σανδάλια σου. Στο πράσινο κοντό σου φόρεμα. Στους μαυρισμένους σου μηρούς. Στα χείλη σου που γύρευαν να μάθουν. «Τι πας να κάνεις πάλι εκεί;» με ρώτησες όταν αρχίσαμε προς το Θησείο να κατηφορίζουμε. «Δε βλέπεις; Εδώ είναι η Μαδρίτη σου. Και το Παρίσι σου εδώ. Το Κάιρο, η Λίμα, το Δελχί. Ολόκληρος ο κόσμος. Και να σου πω και κάτι; Εδώ είναι το σπίτι μου. Το σπίτι όπου από τη μοίρα είναι γραφτό αυτό το καλοκαίρι να περάσεις.» Ποια μοίρα; Τι σχέση έχει η μοίρα με όλα αυτά; Τη μοίρα μου τη σκότωσα στο Βόλο χθες το βράδυ. Την έδεσα πίσω από το αμάξι μου. Την έσυρα σε όλη τη διαδρομή. Την έφερα εδώ, ταπεινωμένη, μπροστά στα τείχη της Τροίας, της Ιερικούς. Για ποια καριόλα μοίρα τώρα μου μιλάς; Καλά, εφημερίδες δε διαβάζεις;

Ειδικές ομάδες ασθενών

Η αλπραζολάμη δεν πρέπει να χορηγείται σε παιδιά κάτω των 18 ετών διότι δεν έχει τεκμηριωθεί η ασφάλεια και η αποτελεσματικότητα σε αυτές τις ηλικίες. Η διάρκεια της αγωγής θα πρέπει να είναι η ελάχιστη δυνατή. Οι υπερήλικες λαμβάνουν μειωμένη δόση (βλ. «Δοσολογία»).

Επίσης μικρότερη δόση συνιστάται σε ασθενείς με χρόνια αναπνευστική ανεπάρκεια, λόγω του κινδύνου αναστολής της αναπνοής.

Η χορήγηση βενζοδιαζεπινών δεν συνιστάται σε ασθενείς με βαριάς μορφής ηπατική ανεπάρκεια, επειδή υπάρχει η προδιάθεση για εγκεφαλοπάθεια.

- Γιατί δεν πήγαμε ποτέ μαζί διακοπές;
- Διακοπές από τι; Τι έχουμε εμείς οι δυο να διακόψουμε;
- Μην παίζεις με τις λέξεις σου, χαζέ! Πάίξε καλύτερα με μένα!
- Εσύ δεν είσαι λέξη, δηλαδή;
- Είμαι, αλλά εγώ δεν κλίνομαι με τίποτα.
- Επίρρημα, λοιπόν;

-Δεν ξέρω. Μπορεί και απαρέμφατο. Κι επίσης, όσο κι αν ψάξεις, δεν πρόκειται σε άλλους χρόνους να με βρεις. Ξέρεις, εγώ είμαι του ενεστώτα.

-Τότε, τι μου μιλάς για διακοπές; Πώς γίνεται να σου υποσχεθώ; Πώς να σου πω «θα πάμε»; Πήγαμε ήδη. Είμαστε!

-Που είμαστε;

-Δεν ξέρω. Κάπου στον ήλιο μάλλον.

-Διακοπές στον ήλιο;

-Σε εμάς, στην επικράτεια της ιστορίας μας ο ήλιος ποτέ δε δύνει.

-Λες χαζομάρες πάλι.

-Μπορεί. Εξειδικεύομαι σε αυτές.

-Πες μου, λοιπόν, που είμαστε;

-Πες μου εσύ, καλύτερα.

-Δε βλέπω. Δε μπορώ να πω.

-Κλείσε τα μάτια σου ξανά.

-Δεν τα άνοιξα ποτέ μου.

Σε περιπτώσεις ηπατικής βλάβης, επειδή επιβραδύνεται ο μεταβολισμός, παρατείνεται και η διάρκεια δράσης του φαρμάκου.

Οι βενζοδιαζεπίνες δεν συνιστώνται για την αρχική αντιμετώπιση ψυχωτικών παθήσεων.

Οι βενζοδιαζεπίνες δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνες για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης ή του άγχους που συνοδεύεται από κατάθλιψη (μπορεί να επιφέρουν πράξεις αυτοκτονίας).

Το καλοκαίρι εκείνο το πέρασα στο σπίτι σου. Εσύ είχες πια από καιρό φύγει για την Αγγλία. Μου έγραφες να έρθω στο Λονδίνο να σε βρω, μα κάθε φορά που άρχιζα να φτιάχνω τις αποσκευές, άλλαζες γνώμη και μου έλεγες «περίμενε, δεν είναι ακόμα η κατάλληλη στιγμή, δεν ήρθε η ώρα ακόμα». Βαρέθηκα να περιμένω και είπα να φέρω κι εσένα και το Λονδίνο ακόμα και την ώρα, τη στιγμή εδώ, πίσω στη γειτονιά σου. Άργησα λίγο το σπίτι σου να βρω. Μπερδεύτηκα. Δεν ήξερα ποια έξοδο της Μεσογείων να διαλέξω. Ξεκίνησα τότε τον κόσμο να ρωτώ. Και επειδή δεν τη θυμόμουν τη διεύθυνση, τους έλεγα «συγγνώμη, μήπως ξέρετε που μένει το κορίτσι;» Οι απαντήσεις τους ελάχιστα βοήθησαν και τότε άρχισα το όνομά σου να φωνάζω. Μα εσύ δεν ήσουν εκεί. Το σκέφτηκα ξανά καλύτερα. Έπρεπε μάλλον να φωνάξω δυνατότερα. Να ουρλιάξω την επιθυμία μου. Τα τείχη να γκρεμίσω. Να ταξιδέψει η φωνή πάνω από την Αδριατική, τις Άλπεις να περάσει, να κάνει στάση στο Παρίσι για καφέ –ίσως εκεί να έβρισκε εκείνο το δαχτυλίδι που είχες χάσει- να βγει στη Μάγχη ορθόπλωρη, να ανεβεί τον Τάμεση, το Ίσλιγκτον να βρει ανυπεράσπιστο και να το εμβολίσει. Ξέρεις,

στην ιστορία τη δική μας, τείχη στ' αλήθεια δεν υπήρξαν ποτέ. Το μόνο τείχος ήταν η απόσταση. Το σπίτι σου, όμως, ακόμα ήτανε εκεί, στη θέση του. Με άκουσε, με είδε, μου απάντησε. Ήταν μπροστά στα μάτια μου. Τόσην ώρα κύκλους έκανα. Δεν ήθελα να το παραδεχτώ. Δε μου άρεσαν τα εύκολα. Μια πρόκληση ζητούσα. Χτύπησα το κουδούνι σου. Είδα, ακόμα έγραφε πάνω του το όνομά σου. Κανείς μέσα δεν ήτανε. Και τότε το διέρρηξα. Σήμερα πλέον είναι αργά. Πάει, τελειώνει ο Αύγουστος. Και άλλα αστεία ψέματα δεν προλαβαίνω πια να σου κατασκευάσω. Το καλοκαίρι εκείνο το πέρασα στο σπίτι σου. Το ξέρεις πως εκεί, σε εκείνο το παλιό, το παιδικό κρεβάτι σου, ακόμα κοιμάται η σκιά σου;

Η χορήγηση του φαρμάκου σε ασθενείς με κατάθλιψη ή σε άτομα με τάσεις αυτοκτονίας, θα πρέπει να γίνεται με τις κατάλληλες προφυλάξεις και την αναγραφή στη συνταγή της απαραίτητης μόνο ποσότητας του φαρμάκου. Οι διαταραχές που σχετίζονται με πανικό έχουν σχετισθεί με πρωτογενείς και με δευτερογενείς μείζονες καταθλιπτικές διαταραχές και με αυξημένο αριθμό αναφορών αυτοκτονίας σε ασθενείς που δεν υποβλήθηκαν σε θεραπεία. Κατά συνέπεια, θα πρέπει να λαμβάνονται οι ίδιες προφυλάξεις όταν χρησιμοποιούνται οι υψηλότερες δόσεις αλπραζολάμης για θεραπεία ασθενών με διαταραχές που σχετίζονται με πανικό, όπως εκείνες που λαμβάνονται κατά τη χρήση οποιουδήποτε ψυχότροπου φαρμάκου κατά τη θεραπεία καταθλιπτικών ασθενών ή σ' αυτούς που υπάρχουν λόγοι να αναμένεται η ύπαρξη κρυφής σκέψης ή σχεδίων αυτοκτονίας.

Οι βενζοδιαζεπίνες θα πρέπει να χορηγούνται με ιδιαίτερη προσοχή σε ασθενείς με ιστορικό αλκοολισμού ή εθισμού σε φαρμακευτικές ουσίες.

Το καλοκαίρι εκείνο το πέρασα στο σπίτι σου. Είχα αρχίσει να εμφανίζω τα συμπτώματα αυτής της ενοχλητικής αρρώστιας. Προσπάθησα να σου το κρύψω στην αρχή, αλλά εσύ σύντομα με κατάλαβες. Τα βράδια, μου έλεγες, παραμιλούσα σε άγνωστες γλώσσες μες στον ύπνο μου. Πες μου, τι με άκουσες να λέω; σε ρώτησα εγώ - αγχώθηκα. Ήτανε μάλλον που φοβήθηκα μήπως προδώσω κάποια των άλλων μυστικά, από αυτά που μέσα κρατώ για πάντα φυλαγμένα. «Δεν ξέρω», μου απάντησες. «Ήτανε κάτι σαν λατινικά. Έτσι μου φάνηκε, τουλάχιστον. Αλήθεια, ποιος παραμιλά σε πεθαμένες γλώσσες;» Είναι που στα όνειρά μου κάνω παρέα με νεκρούς. Τα μεταφράζω όλα στα λόγια τους, μπας και τους καλοπιάσω. «Ξέρω τι σου χρειάζεται», είπες και μου έδειξες μια πόρτα μυστική, κρυμμένη πίσω από την ντουλάπα σου. «Μπες εδώ μέσα και περίμενε!» Μπήκα μες στο κλειστό δωμάτιο. Νόμιζα πως θα ερχόσουν και εσύ, μα έκλεισες πίσω από την πλάτη μου την πόρτα και με κλείδωσες. Και ύστερα σε άκουσα να σπρώχνεις την ντουλάπα μακριά, να αφήνεις την κλειδαρότρυπα ελεύθερη. Ήθελες να σε βλέπω. Το

καλοκαίρι εκείνο το πέρασα στο σπίτι. Σκυμμένος εκεί, στην έκπληκτη εκείνη κλειδαρότρυπα. Να προσπαθώ να βρω τι σήμαινε όλη αυτή η βρώμικη χορογραφία που συνέθετες μόνη τις νύχτες πάνω στο κρεβάτι σου. Μέχρι που κάποιο βράδυ –θα με είχε πάρει ο ύπνος και μάλλον δε σε άκουσα- σε είδα ξαφνικά να στέκεσαι σχεδόν γυμνή πάνω από το κεφάλι μου. Σε είδα που χαμογελούσες και κατάλαβα. Τι έλεγα, σε ρώτησα, βέβαιος πως ήτανε για ακόμα μια φορά του ύπνου μου τα ιδρωμένα λόγια που σε είχανε πάλι διασκεδάσει. «Βγάλε και το εσώρουχό σου!», είπες. Μα δε φοράω τίποτα. «Όχι εσύ, χαζέ! Εγώ. Αυτό σε άκουσα να λες. Στα ζωντανά πια τώρα.»

Χρήση κατά την κύηση και τη γαλουχία.

Σε μερικές μελέτες έχει αναφερθεί αυξημένος κίνδυνος συγγενών ανωμαλιών που έχουν σχέση με ελάσσονα ηρεμιστικά (χλωροδιαζεποξείδη, διαζεπάμη, μεπροβαμάτη) κατά τη διάρκεια του πρώτου τριμήνου της εγκυμοσύνης. Επειδή η χρήση αυτών των φαρμάκων σπάνια είναι επείγουσα, η χρήση της αλπραζολάμης κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου θα πρέπει να αποφεύγεται. Επίσης θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη η πιθανότητα να μείνει έγκυος κάποια γυναίκα κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Οι ασθενείς που θα μείνουν έγκυες πρέπει να συμβουλευθούν το γιατρό τους για τον τρόπο διακοπής του φαρμάκου.

Αν το φάρμακο αναγραφεί σε γυναίκα αναπαραγωγικής ηλικίας θα πρέπει να προειδοποιείται ότι οφείλει να συμβουλευθεί το γιατρό της σχετικά με τη διακοπή του φαρμάκου, εφόσον σκοπεύει να καταστεί ή υπάρχει η υποψία ότι είναι έγκυος.

Εφόσον το φάρμακο χορηγηθεί, εξαιτίας επιβεβλημένων ιατρικών λόγων, κατά την τελευταία φάση της κύησης ή κατά τη διάρκεια του τοκετού σε υψηλές δόσεις, υπάρχει η πιθανότητα εμφάνισης αντιδράσεων στο νεογνό, τέτοιες όπως υποθερμία, υποτονία και μέτριας βαρύτητας καταστολή της αναπνοής, λόγω της φαρμακολογικής δράσης του φαρμάκου.

Επιπλέον βρέφη που γεννήθηκαν από μητέρες οι οποίες ελάμβαναν βενζοδιαζεπίνες κατά το χρονικό διάστημα του τελευταίου τριμήνου της κύησης δυνατόν να εμφανίσουν φυσική εξάρτηση και μπορεί να υπάρξει κίνδυνος εμφάνισης στερητικών συμπτωμάτων κατά τη μετεμβρυϊκή περίοδο.

Το καλοκαίρι εκείνο το πέρασα στο σπίτι σου. Αύγουστος του 2007 και μόλις είχαμε γυρίσει από την Κρήτη. Ήθελες να μου δείξεις το σπίτι όπου μεγάλωσες. Ήταν στην Αγία Παρασκευή. Για κάποιο λόγο μου φάνηκε οικεία η γειτονιά σου. Φτάσαμε και παρκάραμε μπροστά στο σπίτι ακριβώς. Αύγουστος ήταν, είπαμε, η πόλη είχε αδειάσει. Σε είχε πιάσει ένας ενθουσιασμός ακατανόητος. Δεν ήξερα αν το διασκέδαζες ή αν στεναχωριόσουν. Μου έδειχνες από έξω τους τοίχους του σπιτιού και προσπαθούσες να με ξεναγήσεις στον αναμνήσεων σου τον παράδεισο. Και όμως, το αισθάνθηκα πως κάποια κόλαση εφηβική εκεί τριγύρω ακόμα τριγυρνούσε. Σε άφησα μονάχη να παραμιλάς. Νομίζω μάλιστα πως

δάκρυες – δεν ήθελες να σε κοιτάζω. Έκανα μόνος έναν γύρω του σπιτιού, μήπως και ανακαλύψω κάτι που πολύ εμένα να ενδιέφερε. Κάτι που να ερμήνευε με άλλα λόγια λογικά αυτήν την οικειότητα που ένιωθα. Λες κι ήταν το δικό μου πατρικό. Λες κι έμενε, κάποτε παλιά, η πρώτη αγαπημένη μου μέσα σε αυτό το σπίτι. Στο πίσω μέρος του σπιτιού υπήρχε μια μικρή αυλή. Κάποιος είχε αφήσει την σιδερένια πόρτα της μισάνοιχτη. Την έσπρωξα και μπήκα. Το σπίτι είχε από χρόνια πια εγκαταλειφτεί. Κανείς δεν το ξανακατοίκησε. Έμοιαζε λες και η οικογένειά σου το άφησε και έφυγε για να γλυτώσει μian άγνωστη καταστροφή – μάλλον σας κάναν φάρσα. Σκόνταψα πάνω σε κάτι μέσα στη ζούγκλα του οικογενειακού μικρόκοσμου και έσκυψα να το μαζέψω. Ήτανε ένα μουσικό κουτί. Σάπιο και σκουριασμένο. Κι όμως, το κούρδισα κι αυτό ανταποκρίθηκε. Την ήξερα αυτήν τη μελωδία. Εκεί, στην πίσω αυλή, του εγκαταλειμμένου σου σπιτιού, τη μέρα εκείνη, εκείνου του καλοκαιριού που πέρασα στο σπίτι σου, έμαθα όλα αυτά που μου έλειπαν από όσα ήθελα για σένα να γνωρίζω.

Αφού οι βενζοδιαζεπίνες ανευρίσκονται στο μητρικό γάλα, δε θα πρέπει να χορηγούνται σε θηλάζουσες μητέρες.

Επίδραση στην ικανότητα οδήγησης και χειρισμού μηχανημάτων.

Η καταστολή, η αμνησία, η ελαττωμένη συγκέντρωση και η μειωμένη μυϊκή λειτουργία μπορεί να επηρεάσουν δυσμενώς την ικανότητα οδήγησης και χειρισμού μηχανημάτων και γι' αυτό συνιστάται στους ασθενείς που λαμβάνουν αλπραζολάμη να μην οδηγούν και να μη χειρίζονται επικίνδυνα μηχανήματα.

Το καλοκαίρι εκείνο το πέρασα στο σπίτι σου. Αύγουστος 2004. Τρελό καλοκαιράκι. Με άφησε εκείνο το ταξί δύο στενά πιο κάτω. «Καλύτερα, φίλε, να συνεχίσεις μόνος σου», μου είπε ο ταρίφας. Εσύ είχες βγει κι είχες αράξει στα σκαλιά. Φορούσες μονάχα το μαγιώ σου. «Άργησες», είπες και με μάλωσες. Εγώ δε βρήκα κάτι για να πω. Είχα ξεχάσει εκεί στο μέλλον, μακριά, κάθε δικαιολογία. «Που είναι τα εισιτήρια;» Τι λες; Ποια εισιτήρια; Μάταια προσπαθώ να θυμηθώ. Που λέγαμε να πάμε; Ήταν η Φολέγανδρος; Τα Κύθηρα; Η Μήλος; Μήπως η Ελαφώνησος; Πάντα η Ελαφώνησος. Πήγα –θα πάω δηλαδή- αλλά χωρίς εσένα. Το βράδυ, Γιάννη, ξέχασες; Μου έταξες πως θα με πας. Κάπου που να μην έχω ξαναπάει ποτέ. Ούτε στα όνειρά μου. Κάπου που άλλος άνθρωπος δεν πάτησε ακόμα. Και τότε ήρθε η υπόσχεση και διέλυσε το σύμπαν. Θυμήθηκα. Θυμάμαι. Πάμε! Τώρα, όσο ακόμα είναι ψηλά. Όσο μπορούμε ακόμα να πετάξουμε. Σήκω, σου λέω! Φύγαμε! Στον ήλιο! Στην ταρατάσα!

Αλληλεπιδράσεις με άλλα φάρμακα ή ουσίες.

Δεν συνίσταται: Παράλληλη λήψη οινόπνευματος.

Η κατασταλτική δράση επιτείνεται όταν το φάρμακο χορηγείται μαζί με οινόπνευμα. Αυτό επηρεάζει την ικανότητα οδήγησης ή χειρισμού μηχανημάτων.

Θα πρέπει να ληφθεί υπόψη: Συνδυασμός με κατασταλτικά του Κ.Ν.Σ.

Δυνατόν να παρατηρηθεί ενίσχυση της κεντρικής κατασταλτικής δράσης σε περιπτώσεις συγχορήγησης με αντιψυχωτικά (νευροληπτικά), υπνωτικά, αγχολυτικά/ηρεμιστικά, αντικαταθλιπτικά, ναρκωτικά αναλγητικά, αντιεπιληπτικά, αναισθητικά και ηρεμιστικά αντιισταμινικά.

Είδα στον ύπνο μου φωτιές.

Ξέρει κανείς σας τι σημαίνει;

Καιγόσασταν, λέει,

κι έριχνα στην πυρά κλαδιά.

Παρακαλούσατε

κι έκλεβα λάδι από της ηθικής σας το καντήλι.

Εχθές, πήραν τα όνειρα φωτιά.

Οι φλόγες φτάνανε στα σύννεφα.

Οι σπίθες τις πατούσες του θεού σας γαργαλούσαν.

Τις στάχτες δεν τις πρόλαβα -

είχε ήδη ξημερώσει.

Πόσο πολύ διψούσα, όταν ξύπνησα!

Στην περίπτωση αναλγητικών ναρκωτικών μπορεί επίσης να παρουσιασθεί ενίσχυση της ευεξίας που μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της ψυχικής εξάρτησης.

Φάρμακα που αναστέλλουν συγκεκριμένα ηπατικά ένζυμα (ιδιαίτερα το κυτόχρωμα P450) δυνατόν να επιτείνουν τη δραστηριότητα των βενζοδιαζεπινών.

Η απομάκρυνση της αλπραζολάμης, όπως και άλλων βενζοδιαζεπινών που υφίστανται οξειδωτικό ηπατικό μεταβολισμό, μπορεί να μειωθεί όταν συγχορηγηθούν τα ακόλουθα φάρμακα και έτσι να ενισχυθεί η φαρμακολογική δράση της: Σιμετιδίνη, από του στόματος αντισυλληπτικά, δισουλφιδάμη, φλουοξετίνη, ισονιαζίδη, μετοπρολόλη, κετοκοναζόλη, προποξυφαίνη, προπρανολόλη, βαλπροϊκό οξύ.

Σε μικρότερο βαθμό αυτό ισχύει επίσης και για τις βενζοδιαζεπίνες που μεταβολίζονται μόνον με σύζευξη.

Δοσολογία

Συνεννοήθησαν μεταξύ των, συνεφώνησαν οι πέντε βασιλείς των Ιεβουσαίων, ο βασιλεύς της Ιερουσαλήμ, ο βασιλεύς της Χεβρών, ο βασιλεύς της Ιεριμούθ, ο βασιλεύς της Λαχίς και ο βασιλεύς της Οδολλάμ και ανέβησαν αυτοί και όλος ο στρατός των, εστρατοπέδευαν γύρω από την Γαβαών και ήρχισαν να την πολιορκούν στενά. Η αγωγή θα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν βραχύτερης διάρκειας. Οι κάτοικοι της Γαβαών έστειλαν τότε

αγελλιαφόρους προς τον Ιησούν στο Ισραηλιτικόν στρατόπεδον, που ευρίσκετο εις Γάλγαλα και είπαν· «μη αποσύρης τα προστατευτικά σου χέρια από τους δούλους σου. Έλα όσον το δυνατόν συντομώτερον, βοήθησέ μας και γλύτωσέ μας, διότι συνησπίσθησαν εναντίον μας και συνεκεντρώθησαν γύρω από την πόλιν όλοι οι βασιλείς των Αμορραίων, οι οποίοι κατοικούν την ορεινήν περιοχήν». Ο ασθενής πρέπει να επανεξετάζεται τακτικά και να εκτιμάται η αναγκαιότητα συνέχισης της αγωγής, ειδικότερα στην περίπτωση που είναι ελεύθερος συμπτωμάτων. Ο Ιησούς και όλος ο μάχιμος λαός, όλοι οι πολεμισταί, κάθε ένας που ήτο ισχυρός να κρατή όπλα ανέβησαν από τα Γάλγαλα, δια να βοηθήσουν τους Γαβαωνίτας. Γενικά η συνολική διάρκεια της αγωγής δεν πρέπει να ξεπερνάει τις 8-12 εβδομάδες, συμπεριλαμβανομένου και του χρόνου σταδιακής διακοπής της. Ο δε Κύριος είπε προς τον Ιησούν. «Μη φοβηθής αυτούς τους βασιλείς και τους στρατούς των. Τους έχω ήδη παραδώσει εις τα χέρια σας. Κανείς δεν θα υπολειφθή ενώπιόν σας».

Ειδικώς για τη διαταραχή πανικού η αγωγή μπορεί να διαρκέσει έξι μήνες υπό τακτική ιατρική παρακολούθηση. Και ο λόγος του Κυρίου επραγματοιήθη· διότι ο Ιησούς του Ναυή κατέφθασεν αιφνιδίως εναντίον των όλην την νύκτα επορεύθη με τον στρατόν του από τα Γάλγαλα εις Γαβών. Σε εξαιρετικές περιπτώσεις δυνατόν να απαιτηθεί παράταση της αγωγής πέραν της μέγιστης συνιστώμενης διάρκειας. Ο δε Κύριος ενέβαλε τρόπον και πανικόν εις αυτούς, καθώς αντίκρυσαν τους Ισραηλίτας, και τους συνέτριψεν ο Κύριος δια μεγάλης καταστροφής εις την περιοχήν Γαβών. Οι δε Ισραηλίται κατεδίωκαν και εφόνευσαν αυτούς στον δρόμον, που ανέβαινεν εις Ωρωνίν μέχρι της Αζηκά και Μακηδά. Σε αυτή την περίπτωση πρέπει να γίνει προηγουμένως επανέλεγχος της κατάστασης του ασθενούς από ειδικό γιατρό.

Καθώς δε εκείνοι πανικόβλητοι έφευγαν ενώπιον των Ισραηλιτών εις την κατάβασιν Ωρωνίν, έρριψεν ο Κυριος εναντίον των χαλάζι ωσάν πέτρες από τον ουρανό μέχρι της Αζηκά. Περισσότεροι δε ήσαν εκείνοι που εφονεύθησαν από τα λιθάρια της χαλάζης, παρά εκείνοι που εσφάγησαν από τους Ισραηλίτας κατά την μάχην. Η άριστη δοσολογία της αλπραζολάμης πρέπει να εξατομικεύεται με βάση τη βαρύτητα των συμπτωμάτων και την ατομική ανταπόκριση του ασθενή. Κατά την ημέραν εκείνην, κατά την οποίαν είχεν ήδη αποφασίσει και παραδώσει ο Κύριος υποχειρίους τους Αμορραίους στους Ισραηλίτας, όταν δηλαδή συνέτριψεν αυτούς ο Ιησούς εις την Γαβών και συνετρίβησαν πράγματι ενώπιον των Ισραηλιτών, είπε τότε ο Ιησούς προς τον Κύριον· «ας σταθή ο ήλιος επάνω από την Γαβών και η σελήνη επάνω από την κοιλάδα Αιλών». Η ημερήσια δοσολογία (βλ. πίνακα) ανταποκρίνεται στις ανάγκες των περισσοτέρων ασθενών. Και πράγματι εστάθη ο ήλιος και έμεινεν εις την θέσιν της η σελήνη, μέχρις ότου ο Θεός απέκρουσε τελείως τους εχθρούς των Ισραηλιτών. Ο ήλιος εσταμάτησεν ακίνητος στο μέσον του ουρανού. Δεν επροχώρει προς δυσμάς επί μίαν ολόκληρον ημέραν. Σε λίγους ασθενείς, οι οποίοι χρειάζονται μεγαλύτερες δόσεις, η δοσολογία πρέπει να αυξάνεται με προσοχή για να αποφευχθούν τυχόν ανεπιθύμητες ενέργειες. Τόσον μεγάλη και επιφανής ημέρα δεν έγινε ποτέ προηγουμένως, ούτε στο απώτατον, ούτε στο εγγύς παρελθόν, να ακούση δηλαδή ο Θεός τοιαύτην αίτησιν από άνθρωπον. Εγινε δε αυτό το πρωτοφανές και μοναδικόν θαύμα, διότι ο Κύριος επολέμησε μαζί με τους Ισραηλίτας. Όταν χρειάζονται μεγαλύτερες δόσεις, η βραδινή δόση πρέπει να αυξάνεται πριν από τις ημερήσιες δόσεις. Οι πέντε βασιλείς πανικόβλητοι ετράπησαν εις φυγήν και εκρύφθησαν επιμελώς στο σπήλαιον, που ευρίσκετο εις Μακηδά. Μερικοί όμως που τους είδαν, ανήγγειλαν στον Ιησούν, ότι οι πέντε βασιλείς ευρίσκονται κρυμμένοι στο σπήλαιον της Μακηδά.

Γενικά, οι ασθενείς που δεν είχαν πάρει προηγουμένως ψυχότροπα φάρμακα θα χρειασθούν μικρότερες δόσεις από εκείνους που έχουν ήδη υποβληθεί σε θεραπεία με ελάσσονα ηρεμιστικά, αντικαταθλιπτικά ή υπνωτικά ή έχουν ιστορικό χρονίου αλκοολισμού. Ο Ιησούς είπε στους στρατιώτες του· «κυλίσστε λίθους μεγάλους εις την είσοδον του σπηλαίου και εγκαταστήσατε άνδρας να τους φυλάσσουν· σεις δε μη σταματήσετε την καταδίωξιν των εχθρών σας. Κτυπήσατε τα μετόπισθεν αυτών τμήματα και μη τους αφήσετε να εισέλθουν εις τας πόλεις των· διότι Κύριος ο Θεός τους παρέδωκεν εις τα χέρια σας». Συνιστάται η γενική αρχή να χρησιμοποιούμε τη χαμηλότερη δραστική δόση για να αποκλείσουμε την εμφάνιση υπερκαταστολής ή αταξίας.

Ξύπνησα πριν το ξυπνητήρι μου. Συνήθως δεν το άκουγα. Κι όταν κάποιες φορές ο ήχος του τρυπούσε μες στον ύπνο μου και με πετούσε έξω από το όνειρο, δε μου άρεσε καθόλου. Είχα αλλάξει, μόλις πριν λίγες μέρες συσκευή, κι ακόμα τους νέους ήχους της κλήσης και των μηνυμάτων δεν έλεγα να συνηθίσω. Βαρούσε το τηλέφωνο κι εγώ κοιτούσα τριγύρω αδιάφορα. Τον ήχο όμως της αφύπνισης τον ήξερα καλά. Τον ήξερε κι ο ύπνος μου.

Γύρισα στο πλάι και την είδα να κοιμάται ακόμα χαμογελαστή. Ποιος ήξερε τι έβλεπε; Προσπάθησα να φανταστώ. Να καταλάβω τι ήταν αυτό που έκρυβε αυτό το δελφινίσιο το χαμόγελο. Την φίλησα στις άκριες των χειλιών της. Σιγά, προσεκτικά, αθόρυβα. Να μη χαλάσω αυτήν την όμορφη καμπύλη, την σπαράσσουσα. Πως βρέθηκες εσύ εδώ; Ποιος σου άνοιξε την πόρτα; Ποιος σε έφερε στο σπίτι μου, στην πόλη μου, σε αυτό το μαξιλάρι;

Ενώ σκεφτόμουν όλα αυτά, άρχισε να χτυπάει η νέα συσκευή μου. Πάτησα το αθόρυβο, φιμώνοντας, όπως μπορούσα βιαστικά, όλον τον έξω κόσμο. Κοίταξα τα μηνύματα. Με έψαχναν. Έπρεπε να πάω στο γραφείο. Είχα υποτίθεται μια καθημερινότητα. Πήγα να σηκωθώ, μα είδα το στήθος της να φανερώνεται μέσα από τα σεντόνια. Με κοίταζε. Μπορεί να είχε τα μάτια της κλειστά, μα οι θηλές εκείνες ακόμα ξαγρυπνούσαν.

Έσκυφα και τις φίλησα. Αυτό μάλλον το ένιωσε. Είδα καλά την ίσαλο γραμμή του στόματος της να κυματίζει επικίνδυνα. Ζαλίστηκα. Μια πρωινή νοσταλγική ναυτία. Θυμήθηκα πως μόλις είχαμε συναντηθεί. Πριν από λίγες ώρες. Θυμήθηκα πως ήταν σα να γνωριζόμαστε μισή ζωή και κάτι. Θυμήθηκα όλα αυτά που θέλησα να ζήσω. Μια ανάμνηση τερπνή απροσδιόριστη από ένα κάποιο μέλλον. Σηκώθηκα. Σηκώθηκε κι ο κόσμος μου μαζί μου.

Ενώ περίμενα να γίνει ο καφές, άρχισα να κοιτάζω τα χθεσινά μηνύματα. Σα να έπαιζα, λέει, σε νουάρ και έψαχνα να ανακαλύψω ετούτου του μυστηρίου νήματος την μπερδεμένη άκρη. «Ας συναντηθούμε! Τι λες;» «Ας είναι καλύτερα το βράδυ της Τετάρτης!» «Ας γίνει! Καλημέρα!» Ευχές, ειδοποιήσεις, προσταγές. Ακόμα δεν είχα τις λέξεις της με τη φωνή της συνδυάσει. Ακόμα έψαχνα τον τόνο της. Ακόμα το ρυθμό μου αναζητούσα.

Όπως μέσα στη νύχτα. Όπως εκεί, κάτω από τα σεντόνια μου. Όπως στις παρυφές της φύσης της, εξερευνούσα, χαρτογραφούσα, ανακάλυπτα, της μαγεμένης ηδονής της τον παλμό. Τι θέλεις; Τι είναι αυτό που προτιμάς; Ύστερα, τι υπάρχει; Μετά από αυτούς εδώ εμάς, ποιοι εμείς μας περιμένουμε στου νήματος την άλλη κομποδεμένη άκρη; «Ας αφουγκραστούμε τον κοινό μας το ρυθμό!» «Ας παίξουμε!» «Ας γίνει! Καλημέρα!»

Όταν τέλος ο Ιησούς και όλος ο Ισραηλιτικός λαός έπαυσαν την εξοντωτική καταστροφή των Αμορραίων, εκείνοι που κατώρθωσαν να διασωθούν, κατέφυγαν δι' ασφάλειάν των εις τας οχυράς πόλεις των. Διακοπή της Θεραπείας. Τότε όλος ο ισραηλιτικός λαός σώος και ακέραιος επέστρεψε προς τον Ιησούν εις Μακηδά, κανείς δεν εγκρίνιαζε και δεν εμουρμούρισε με την γλώσσαν του, μολοντί επίπονος και θυελλώδης υπήρξεν ο πόλεμος. Η δοσολογία θα πρέπει να μειώνεται βαθμιαία, σύμφωνα με τους κανόνες της σωστής ιατρικής πρακτικής. Είπεν ο Ιησούς: «ανοίξατε το σπήλαιον και βγάλτε από αυτό τους πέντε βασιλείς». Εβγαλαν τους πέντε βασιλείς από το σπήλαιον, τον βασιλέα της Ιερουσαλήμ, τον βασιλέα της Χεβρών, τον βασιλέα της Ιεριμούθ, τον βασιλέα της Λαχίς και τον βασιλέα της Οδολλάμ.

Συνιστάται η ημερήσια δοσολογία της αλπραζολάμης να μειώνεται όχι περισσότερο από 0,5mg κάθε τρεις ημέρες. Ο Ιησούς, όταν έφεραν αυτούς ενώπιόν του, συνεκάλεσεν όλους τους Ισραηλίτας, και τους αρχηγούς του πολέμου που είχαν συνεκστρατεύσει με αυτό και τους είπε· «πλησιάσατε προς τους βασιλείς και θέσατε τα πόδια σας στους τραχήλους των». Προσήλθαν οι αρχηγοί και έθεσαν τα πόδια των στους τραχήλους των πέντε βασιλέων. Πιθανά για μερικούς ασθενείς να χρειάζεται η μείωση της δοσολογίας με ακόμα βραδύτερο ρυθμό.

Υπερδοσολογία - Αντιμετώπιση

Είπεν ο Ιησούς προς τους αρχηγούς του στρατού· «μη φοβηθήτε από αυτούς και μη δειλιάσετε ενώπιον των οιωνδήποτε εχθρών σας. Φανήτε ανδρείοι και γενναίοι, διότι ο Κύριος έτσι θα κάμη εναντίον όλων των εχθρών σας, τους οποίους σεις θα καταπολεμήσετε». Όπως ισχύει και με τις άλλες βενζοδιαζεπίνες, η υπερδοσολογία δεν αποτελεί κίνδυνο για τη ζωή, εκτός και αν συνδυασθεί με άλλα κατασταλτικά του Κ.Ν.Σ. (συμπεριλαμβανομένου και του οιοπνεύματος). Κατόπιν διέταξεν ο Ιησούς και εφόνευσαν αυτούς και τους εκρέμασαν εις πέντε ξύλα. Έμειναν δε κρεμασμένοι επί των ξύλων μέχρι της εσπέρας.

Κατά την αντιμετώπιση της υπερδοσολογίας με κάποιο φαρμακευτικό προϊόν, θα πρέπει να ληφθεί η πιθανότητα να έχουν ληφθεί πολλαπλά φάρμακα. Κατά την δύσιν του ηλίου διέταξεν ο Ιησούς και τους εξεκρέμασαν από τα ξύλα, τους έρριψαν στο σπήλαιον στο οποίον είχαν καταφύγει και εκύλισαν λίθους μεγάλους εις την είσοδον του σπηλαίου, οι οποίοι και υπάρχουν μέχρι σήμερα.

Για να αντιμετωπισθεί η υπερδοσολογία με από του στόματος λαμβανόμενες βενζοδιαζεπίνες, πρέπει να προκληθεί εμετός (εντός μιας ώρας), εφόσον ο ασθενής έχει τις αισθήσεις του ή πλήση στομάχου, αφού έχουν προστατευθεί οι αναπνευστικές οδοί, αν ο ασθενής δεν έχει τις αισθήσεις του. Κατά την ιδίαν ημέραν κατέλαβον οι Ισραηλίται την πόλιν Μακηδά, επέρασαν εν στόματι μαχαίρας κάθε άνθρωπον και εξωλόθρευσαν κάθε τι που ανέπνεε και εξούσε εις την πόλιν αυτήν, ώστε δεν απέμεινε κανείς εις αυτήν, δεν διεσώθη και δεν διέφυγε τον θάνατον κανείς. Εφέρθησαν προς τον βασιλέα της Μακηδά, όπως εφέρθησαν προς τον βασιλέα της Ιεριχούς. Αν δεν αναμένεται ωφέλεια από την κένωση του στομάχου, χορηγείται ενεργοποιημένος άνθρακας για να ελαττωθεί η απορρόφηση. Έπειτα ο Ιησούς με όλον τον ισραηλιτικόν λαόν μαζί του μετέβη από την Μακηδά εις την πόλιν Λεβνά και την επολιόρκει. Ο δε Κύριος παρέδωκε και αυτήν την πόλιν εις τα χέρια των Ισραηλιτών, οι οποίοι και την κατέλαβον. Επέρασαν εν στόματι μαχαίρας τον βασιλέα της, τον λαόν της και κάθε τι που ανέπνεε και εξούσε εις αυτήν. Δεν διεσώθη και δεν διέφυγε κανείς. Έκαμαν στον βασιλέα αυτής, ό,τι είχαν κάμει στον βασιλέα της Ιεριχούς. Θα πρέπει να υπάρχει ιδιαίτερη προσοχή για τις αναπνευστικές και καρδιαγγειακές λειτουργίες σε εντατική μονάδα.

Έπειτα ο Ιησούς μαζί με όλον τον ισραηλιτικόν λαόν ανεχώρησεν από την Λεβνά εις την Λαχίς, περιεκύκλωσεν αυτήν και την επολιόρκησεν. Η υπερδοσολογία με βενζοδιαζεπίνες συνήθως εκδηλώνεται με ποικίλου βαθμού καταστολή του Κ.Ν.Σ. που κυμαίνεται από υπνηλία μέχρι κώμα. Ο Κύριος παρέδωκε την Λαχίς εις τας χείρας των Ισραηλιτών. Ο Ιησούς κατέλαβεν αυτήν την επομένην ημέραν της πολιορκίας της. Οι Ισραηλίται επέρασαν εν στόματι μαχαίρας τους κατοίκους της και εξωλόθρευσαν αυτήν όπως είχαν εξολοθρεύσει την Λεβνά.

Σε ήπιες περιπτώσεις τα συμπτώματα περιλαμβάνουν υπνηλία, πνευματική σύγχυση, και λήθαργο. Τότε ο βασιλεύς της πόλεως Γαζέρ μετέβη να βοηθήση την Λαχίς. Ο Ιησούς όμως εκτύπησεν αυτόν, τον ενίκησε και επέρασεν εν στόματι μαχαίρας αυτόν και τον λαόν του, ώστε κανείς δεν εσώθη από τον θάνατον. Κανείς δεν εγλύτωσε δια φυγής. Σε πιο σοβαρές καταστάσεις εκδηλώνονται αταξία, υποτονία, υπόταση, καταστολή της αναπνοής, σπάνια κώμα και πολύ πιο σπάνια θάνατος.

Έπειτα ο Ιησούς και όλος ο ισραηλιτικός λαός μαζί του επροχώρησαν από την Λαχίς εις την πόλιν Οδολλάμ, την περιεκύκλωσε και την επολιόρκησεν. Η φλουμαζενίλη μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως αντίδοτο, όμως επειδή ανταγωνίζεται τη δράση των βενζοδιαζεπινών μπορεί να επιφέρει νευρολογικές διαταραχές (σπασμούς). Ο Κύριος παρέδωκεν και αυτήν εις τα χέρια των Ισραηλιτών. Ο Ιησούς την κατέλαβε κατά την ιδίαν εκείνην ημέραν, επέρασεν εν στόματι μαχαίρας κάθε άνθρωπον, εξωλόθρευσε κάθε τι που είχε ζωήν και αναπνοήν, όπως είχαν κάμει και εις την Λαχίς. Από εκεί μετέβη ο Ιησούς και όλος ο ισραηλιτικός λαός μαζί με αυτόν εις την Χεβρών και την περιεκύκλωσαν.

Τι πρέπει να γνωρίζετε σε περίπτωση που παραλείψετε να πάρετε κάποια δόση

Εάν πρέπει να λαμβάνετε το φάρμακο συνεχώς και παραλείψετε μια δόση, θα πρέπει να πάρετε τη δόση αυτή το ταχύτερο δυνατόν. Εάν, εν τούτοις, πλησιάζει η ώρα για την επόμενη δόση, μη λάβετε τη δόση που παραλείψατε, αλλά συνεχίστε κανονικά τη θεραπεία.

Μη διπλασιάζετε τις δόσεις.

Το καλοκαίρι εκείνο το πέρασα στο σπίτι σου. Το καλοκαίρι αυτό το σπίτι δεν υπάρχει. Το σπίτι σου –όσο και αν οι ένοικοι αλλάζουνε- δικό μου θα είναι πάντα. Αυτό θα είναι το σπίτι μου. Εγώ θα είμαι του δρόμου. Στο σπίτι αυτό που τώρα κατοικώ θα κάνουν μπάνιο οι ρινόκεροι το άλλο καλοκαίρι.

Ανεπιθύμητες ενέργειες

Υπνηλία, αίσθημα αιμωδίας, μειωμένη εγρήγορση, σύγχυση, κόπωση, κεφαλαλγία, ίλγος, μυϊκή αδυναμία, αταξία, διπλωπία ή διαταραχές της όρασης. Τα φαινόμενα αυτά εμφανίζονται κυρίως κατά την έναρξη της αγωγής και συνήθως εξαφανίζονται με την επαναλαμβανόμενη χορήγηση.

Ο κόσμος του κόσμου. Ο κόσμους του τέλους. Το τέλος του κόσμου. Το τέλος του τέλους. Ο κόσμος του τέλους του κόσμου. Το τέλος του κόσμου του τέλους. «Σταμάτα, σε παρακαλώ!» Σταματώ. Στέκομαι. Σωπαίνω. Σωπαίνω διαμαρτυρόμενος. Σιωπώ για να ακουστώ καλύτερα. Ακούγομαι τώρα; Ε; Ακούγομαι; «Τι θέλεις, επιτέλους; Τι ζητάς;»

«Και πως σκοπεύεις να περάσεις το καλοκαίρι αυτό, λοιπόν;» Γύρισα και την κοίταξα. Το ερωτηματικό κρεμόταν ακόμα από την άκρη των χειλιών της. Ήθελα να το αρπάξω με τη γλώσσα μου, να της το απαντήσω. «Δεν έχω κάνει σχέδια. Γιατί ρωτάς; Θέλεις κάτι να μου προτείνεις;» Μου χαμογέλασε. Έσκυψε πάνω από το ποτήρι της. Έριξε στο πρόσωπό της τα μαλλιά. Το ένα μάτι χάθηκε. Το άλλο, όταν με κοίταξε ξανά, έλεγε σήκω, πάμε!. «Χορεύουμε;» Δε χορεύω γενικά, αλλά ίσως τώρα μπορώ να κάνω μια εξαίρεση. «Για μένα ή για το τώρα;» Χορεύουμε; «Μου το ζητάς ή απλώς αναρωτιέσαι;» Χορεύουμε, ναι σίγουρα χορεύουμε.

Ήταν η τέταρτη φορά που βγαίναμε αυτό το καλοκαίρι. Τις τρεις προηγούμενες την είχα γυρίσει με το αμάξι σπίτι της. Την πρώτη την καληνύχτισα πριν βγει. Τη δεύτερη την ώρα που έψαχνε να βρει μπροστά στην πόρτα τα κλειδιά της. Την τρίτη έφτασα μέχρι τα σκαλιά. «Μη με τρομάξεις», μου είχε πει. Την τρώμαξα. Δεν το ήθελα. Σειρά της ίσως τώρα. «Θέλεις να αφήσεις το αυτοκίνητο; Θέλεις να ανέβεις πάνω; Θέλεις το καλοκαίρι αυτό να το περάσουμε μαζί;» Στο σπίτι σου; «Σε μένα.» Όχι, δεν

ήθελα την προφητεία να ξορκίσω. Το ήξερα ότι στο έργο αυτό χάπυ εντ δεν πρόκειται να υπάρξει. Είχα διαβάσει το σενάριο. Μπορεί και να ήμουνα εγώ αυτός που το είχε γράψει. Όχι, το αναπόφευκτο δε με ένοιαζε. Το τέλος είχε ήδη πια συμβεί. Πολύ πριν καν αρχίσει. Θα τέλειωνε το καλοκαίρι αυτό. Και θα ήμασταν για ακόμα μια φορά οι μόνοι επιζώντες. Και θα ερχόταν το φθινόπωρο. Και θα έβρισκε μόνον εμάς. Κάτι σαν τους πρωτόπλαστους. Από τη λάσπη του πολιτισμού κι από την ίδια τη σάρκα μας πλασμένοι. Και τότε θα επινοούσαμε ένα καινούριο προπατορικό αμάρτημα. Κάτι που τον παράδεισό μας να κατέλυε. Κάτι που να μας έκανε ξανά να πάρουμε τους δρόμους.

Το φως του δρόμου. Το μισάνοιχτο παράθυρο. Το φλογισμένο σου σεντόνι. Το σώμα σου αντανάκλαση στου ονείρου τη σκιά μου. Το σώμα σου σκιά του δρόμου στο δωμάτιο. Το σώμα σου πλάι στο δικό μου σώμα. Το υγρό σου πυρ να πυρπολεί τις σκέψεις μου. Το πέρασμα ανάμεσα στα δυο σώματά μας. Το μονοπάτι που πάει προς τον παράδεισο. Το φως στο τέλος του μονοπατιού. Το τελευταίο σου φιλί. Το τέλος του δρόμου και του κόσμου.

- Υπάρχει, λες, κάτι μετά;
- Υπάρχω εγώ. Σου φτάνει;
- Πως είσαι τόσο σίγουρος;
- Είναι που έχω ξανάρθει.
- Εδώ; Στο τέλος; Και τι έγινε; Πως σε άφησαν κι έφυγες;
- Ίσως να τους ξεγέλασα. Ίσως με λυπηθήκαν.
- Και ήσουν και τότε μόνος σου;
- Γιατί; Είμαι και τώρα;
- Όχι. Για να ρωτώ, είμαι κι εγώ. Ρωτώ γιατί υπάρχω.
- Θα υπάρξεις, λες, και ύστερα;
- Το τώρα δε σου φτάνει;
- Τώρα είναι το ύστερα. Μετά θα είναι το πάντα.

Όταν ξύπνησα, μόλις που είχε ξημερώσει. Η νέα μέρα ανέτειλε κι ο ήλιος έστελνε μια χαραμάδα φως πάνω στην άγρυπνη ακόμα επιδερμίδα της. Ένας νέος συντελεσμένος κόσμος μας περίμενε. Εκείνη, μέσα στο όνειρο ακόμα, χαμογελούσε κι από την άκρη των χειλιών κρέμονταν τρεις τελείες. Έσκυψα και τη φίλησα. Η οσμή του τέλους πλανιόταν μέσα στο δωμάτιο. Η γεύση του είχε για πάντα το μαξιλάρι της ποτίσει. «Μη με ξυπνάς ακόμα», μου μουρμούρισε. Γύρισα. Την αγκάλιασα. Το πρόσωπό μου βούτηξε στο δάσος

των μαλλιών της. Η ύπαρξή μου χάθηκε στου ονείρου της τη δίνη. «Τι έγινε; Πες μου δεν τελείωσε; Υπάρχουμε ακόμα;» Υπάρχουμε. Νικήσαμε. Κι ο κόσμος συνεχίζει. Αλλά αν δε θέλεις να το δεις, υπάρχει ακόμα χρόνος. Τα μάτια τότε άνοιξε. Με κοίταξε. Με είδε. «Τι θες να πεις; Από εμάς τους δύο εξαρτάται τελικά; Εμείς αποφασίζουμε;»

Την τελευταία επιθυμία. Τέλος χωρίς τελευταία επιθυμία γίνεται; Δε γίνεται. Έχουμε και δικαιώματα εμείς του τέλους, ξέρετε. «Καλά, καλά... Λέγε! Τι θέλεις;» Θέλω ένα τέλος που να μοιάζει με αρχή. Θέλω να είναι όμορφο. Θέλω να το θυμάμαι. Θέλω εκείνη. «Τέλος!»

Ενίοτε παρατηρούνται υπόταση, ταχυκαρδία, ξηροστομία, γαστρεντερικές διαταραχές (ναυτία, εμετός, δυσκοιλιότητα, διάρροια, σιελόρροια), διαταραχές της Libido, διαταραχές της εμμηνορρυσίας, ίκτερος, ηλεκτροεγκεφαλογραφικές διαταραχές, ακοκκιοκυτταραιμία και σπάνια επίσχεση ούρων.

Οι πιο συχνές ανεπιθύμητες ενέργειες που εμφανίσθηκαν σε ασθενείς με διαταραχές που σχετίζονται με πανικό ήταν καταστολή/υπνηλία, κόπωση, αταξία/διαταραχή συντονισμού, κακή άρθρωση κατά την ομιλία. Ανεπιθύμητες ενέργειες που εμφανίσθηκαν με μικρότερη συχνότητα ήταν μεταβολή στη διάθεση, γαστρεντερικά συμπτώματα, δερματίτιδα, προβλήματα μνήμης, σεξουαλική δυσλειτουργία, εξασθένηση της πνευματικής λειτουργίας και σύγχυση.

Φτιάχνοντας θρύλους τρομερούς
από συμβάντα ασήμαντα
και γεγονότα ιστορικά απομυθοποιώντας,
μόνος σου κατασκεύασες
το κτήνος που τώρα ονομάζεις παρελθόν
και έχεις, λέει, και την απαίτηση να κόψουν οι άλλοι
εισιτήριο,
να μπουν μες στο κεφάλι σου,
να δουν και να θαυμάσουν.

Αμνησία

Κατά τη χορήγηση θεραπευτικών δόσεων μπορεί να παρουσιασθεί προχωρητική αμνησία. Ο κίνδυνος αυτός αυξάνει με μεγαλύτερες δοσολογίες. Τα φαινόμενα της αμνησίας μπορεί να συνοδεύονται με ανάρμοστη συμπεριφορά (βλ. «Προειδοποιήσεις και προφυλάξεις»).

Μου αρέσει να μένω μόνος μου στην πόλη,
όταν όλοι οι άλλοι φεύγουν για διακοπές.
Μου δίνει λίγο μια αίσθηση κυριαρχίας.
Νιώθω πως είμαι εγώ ο μόνος επιζών

μιας απερίγραπτης καταστροφής
μιας απροσδιόριστης συντέλειας.
Μου αρέσει να μένω μόνος μου
στην πόλη, αυτές είναι οι δικές μου οι διακοπές:
Διακόπτω από τους άλλους.

Κατάθλιψη

Κατά τη χορήγηση βενζοδιαζεπινών είναι δυνατόν να εκδηλωθεί προϋπάρχουσα κατάθλιψη.

Κάποτε σε κάποιο ταξίδι με το τραίνο
ο ελεγκτής μου επισήμανε
πως το εισιτήριό μου ήτανε,
λέει, άκυρο και πως έπρεπε
ή να πληρώσω πρόστιμο
ή να κατέβω στον επόμενο σταθμό περίπου ντροπιασμένος.
Μέχρι να αποφασίσω τι προτιμούσα από το δυο
φτάσαμε στην Αθήνα.

Ψυχιατρικές και «παράδοξες» αντιδράσεις

Όταν χορηγούνται βενζοδιαζεπίνες ή σκευάσματα βενζοδιαζεπινών είναι γνωστό ότι παρουσιάζονται αντιδράσεις τέτοιες όπως ανησυχία, διέγερση, ευερεθιστότητα, επιθετικότητα, παραισθήσεις, μανία, εφιάλτες, ψευδαισθήσεις, ψυχώσεις, ανάρμοστη συμπεριφορά και άλλες αντιδράσεις συμπεριφοράς.

Υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανισθούν σε παιδιά και υπερήλικες.

Ταξιδεύω και είναι νύχτα.
Προσπαθώ να δω από που περνώ.
Τι υπάρχει έξω από το παράθυρο.
Τι συνιστά τη διαδρομή μου.
Τα τζάμια είναι σκοτεινά και το γαλάζιο φως
της οροφής
σαν φίλτρο πάνω τους απλώνεται.
Τα μετατρέπει σε καθρέφτες.
Βλέπω εμένα που προσπαθώ να δω
από που περνώ.
Για το εισιτήριο που πλήρωσα, ετούτο το τοπίο
μου αξίζει.

Εξάρτηση

Η χρήση (ακόμα και σε θεραπευτικές δόσεις) μπορεί να οδηγήσει σε ανάπτυξη σωματικής εξάρτησης: διακοπή της θεραπείας μπορεί να καταλήξει σε φαινόμενα στέρησης ή υποτροπής (βλ. «Ειδικές προφυλάξεις και προειδοποιήσεις κατά τη χρήση»). Μπορεί να παρουσιασθεί ψυχική εξάρτηση. Έχει αναφερθεί κατάχρηση βενζοδιαζεπινών.

Δεν ξέρω απολύτως τίποτα,
γιατί πολύ απλά δεν είμαι υποχρεωμένος
τίποτα να γνωρίζω.
Δουλειά μου είναι να μαντεύω.
Όχι ασφαλώς να προνοώ,
ούτε με κύρος να προβλέπω.
Αλλιώς θα είχα αναγάγει τον πλούτο και την ευτυχία μου
σε επαγγελματικά μεγέθη.
Άλλωστε, τις περισσότερες φορές, μάλλον μαντεύω λάθος.
Δουλειά μου, όμως, είναι να μαντεύω.
Άρα κι η λάθος μαντεψιά κι αυτή δουλειά δική μου είναι.

Ημερομηνία λήξης του προϊόντος

Η ημερομηνία λήξεως (μήνας/έτος) αναγράφεται στην εξωτερική και εσωτερική συσκευασία.

Σε περίπτωση που η ημερομηνία αυτή έχει παρέλθει μεν το χρησιμοποιήσετε.

Πιστέψτε σε ό,τι θέλετε.
Δοξάστε αυτό που σας βολεύει.
Τολμήστε ακόμα,
αν θέλετε,
να κάνετε μια αφήγηση δικιά σας.
Εδώ, σε αυτήν την ιστορία,
μόνον εγώ είμαι αυτός που κατοικώ.
Όλοι οι άλλοι, λυπάμαι,
είσαστε μονάχα επισκέπτες.

Ιδιαίτερες προφυλάξεις για τη διατήρηση

Να φυλάσσεται σε θερμοκρασία μέχρι 25° C.

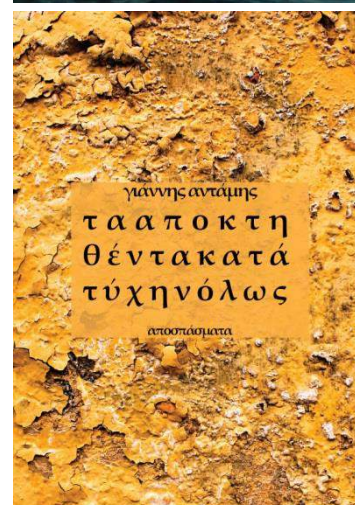
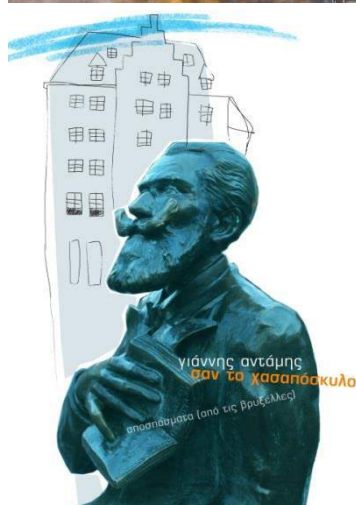
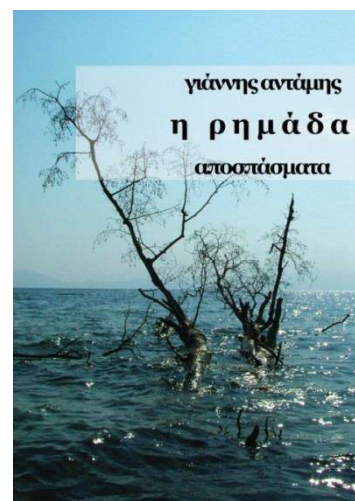
Ζεστάθηκες;

ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ

ΠΡΟΣΟΧΗ

Χορηγείται με συνταγή του N: 1729/87

Κυκλοφορούν επίσης από τις Εκδόσεις Dreamtigers:



Κεντρική διάθεση: www.yannisadamis.com

Τηλέφωνο Κέντρου Δηλητηριάσεων Αθηνών: 210 77 93 777

**Βόλος, Ιούλιος 2013
στη Λήδα**



Ο Ηλιοθεραπευτής © Dreamtigers, Γιάννης Αντάμης