

Relato Personal: Cómo los hongos y otras sustancias psicodélicas ayudan en la lucha contra la anorexia

La primera vez que tomé 2 hongos, estaba aterrorizada. Temía haber tomado una dosis excesiva y que eso me causara la muerte. Sin embargo, me sorprendieron 2 gratamente. Sentí que los dioses de los hongos me estaban guiando a través de un túnel subterráneo. A medida que 2 avanzaba el viaje, llegué a una sala que entendí como el santuario de los dioses de los hongos - una 2 estructura geométrica impresionante y brillante en colores joya. Fue transformador. Me enseñó que a veces tienes que caminar a través 2 del miedo para encontrar la alegría al otro lado.

Ahora, cada pocos meses (a veces más a menudo), me despierto, como 2 el desayuno tranquilo, dar un paseo en el parque, luego acostarme en la cama, ponerme una máscara para los ojos 2 y tomar una dosis de hongos psilocibina (o, menos frecuentemente, MDMA o ketamina). De todas las cosas que he probado 2 en mi vida, esto ha tenido el mayor impacto en combatir mi anorexia. Desarrollé anorexia nerviosa en mi temprana edad adulta, 2 y rápidamente se volvió grave y profundamente arraigada; he continuado luchando con ella durante las últimas tres décadas, a pesar 2 del tratamiento intensivo, aunque experimenté alrededor de una década de remisión en mi 30. Después de tanto tiempo, ahora se 2 considera que mi anorexia es "crónica y persistente", lo que reduce la probabilidad de recuperación.

Tratamientos anteriores

Varios programas de tratamiento de 2 vanguardia Sólo con limitado éxito

Esa primera experiencia no resolvió mis problemas, pero me dio una idea de una capacidad para amarme 2 a mí misma; me dio una estrella polar.

No comencé a viajar regularmente y con intención de sanar hasta leer el 2 libro de Michael Pollan "How to Change Your Mind" hace unos años. Desde entonces, he encontrado una experiencia guiada subterránea 2 y desde entonces, he estado trabajando principalmente con psicodélicos por mi cuenta, con la orientación de personas conocedoras. En los 2 días de viaje, elijo una lista de reproducción, me pongo mi antifaz, traigo mi intención a la mente, tomo la 2 medicina y veo a dónde me lleva.

Después del viaje, como una comida abundante (especialmente importante porque no quiero darle a 2 mi trastorno alimentario el mensaje equivocado), y luego tengo una buena noche de sueño. Dedico el día siguiente a la 2 integración: dejo que el viaje se hunda y permito que mi cuerpo y mi mente se recuperen.

El trabajo terapéutico con 2 psicodélicos no siempre es fácil, y a menudo experimento ansiedad, miedo y resistencia durante las primeras etapas de un viaje. 2 La resistencia puede aparecer de varias maneras, como encontrar excusas para "quedarse en la superficie" y evitar ir profundamente en 2 la experiencia. A menudo necesito recordarme a mí misma rendirme a la experiencia, "respirar, confiar y dejar ir".

Mis viajes más 2 difíciles a menudo brindan lecciones profundas que puedo aplicar a mi proceso de sanación. Un viaje reciente culminó con suplicar 2 a los hongos: "¡Por favor, ayúdenme a *aceptar* su medicina

Trabajar con psicodélicos no ha hecho que todo esté mejor, ni ha curado 2 mi anorexia y los problemas subyacentes que la impulsan. La sanación todavía requerirá mucho trabajo. No hay atajos y estas 2 drogas pueden no funcionar para todos con mi condición. Pero he logrado más progreso desde que comencé a trabajar intencionalmente 2 con medicamentos psicodélicos que

en décadas de terapia convencional, y eso me da esperanza.

Como se cuenta a Mattha Busby

En 2 los EE. UU., ayuda está disponible en nationaleatingdisorders.org o llamando a la línea directa de ANAD para trastornos alimentarios al 2 800-375-7767. En el Reino Unido, se puede contactar a Beat en 0808-801-0677. En Australia, se puede encontrar apoyo en la 2 Fundación Mariposa al 1800 33 4673. Las líneas directas internacionales se pueden encontrar en Eating Disorder Hope

Telefone: 0086-10-8805 0795

E-mail: portuguesxinhuanet.com

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: hit bar betano

Palavras-chave: **hit bar betano - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-10-16