



REGION
KRONOBERG

ATT SLUTA MED BENSODIAZEPINER

DIAZEPAM OXAZEPAM
LORAZEPAM ALPRAZOLAM
NITRAZEPAM ZOPIKLON
ZOLPIDEM

VAD ÄR BENSODIAZEPINER?

Bensodiazepiner stimulerar GABA-receptorer vilka i sin tur har en dämpande effekt på centrala nervsystemet. Lugnande läkemedel och sömnmedel minskar hjärnans aktivitet. De ger minskad oro och gör att man känner sig avslappnad. Bensodiazepiner kan användas vid behandlingen av ångest- och fobisymtom, sömnstörningar och även för behandling av epilepsi och muskelspänning. De är effektiva, särskilt vid kortvarig eller tillfällig behandling. Bensodiazepiner är narkotikaklassade och har beroendeframkallande egenskaper.

EXEMPEL PÅ LÄKEMEDEL (BENSODIAZEPINER OCH BENSODIAZEPINLIKNANDE):

DIAZEPAM - Stesolid

OXAZEPAM - Sobril, Oxascand

LORAZEPAM - Temesta

ALPRAZOLAM - Xanor

NITRAZEPAM - Mogadon, Aponorm

ZOLPIDEM - Stilnoct

ZOPIKLON - Imovane, Zopiclon

VARFÖR SKA JAG SLUTA?

Utöver önskad effekt har bensodiazepiner många biverkningar som t.ex. dåsighet, trötthet, yrsel, förvirring, svårigheter att hålla koncentrationen, försämrat minne, balanssvårigheter och ökad fallrisk.

Uppmärksamhet och uthållighet försämras, förmågan att planera påverkas negativt och man kan få svårt för förändringar.

Av vissa läkemedel kan man även få ökad ångest, irritation, aggression, nedstämdhet och avtrubbnig.

Det är svårt att förutspå vem som kommer att bli beroende.

Risken för beroendeutveckling ökar med dos och behandlingstid. Efter en tids regelbunden användning minskar effekten. Många vill då öka dosen eller ta medicinen oftare för att kunna få samma effekt igen. Vid långvariga besvär finns bättre behandlingsalternativ.

ABSTINENSSYMTOM VID UTSÄTTNING

Redan efter några veckors behandling med bensodiazepiner kan abstinens utvecklas när man inte får i sig läkemedlet. Genom stegvis, planerad nedtrappning kan man undvika/minska abstinenssymtom.

Abstinens kan visa sig som rastlöshet, sömnsvårigheter, darrningar, huvudvärk, svår oro, nedstämdhet, svettning, muskelkramp, illamående, kräkningar, diarré, överkänslighet för ljud och ljus, panikattacker och humörsvingningar.

Efter abrupt utsättning, särskilt vid höga doser, finns det risk för allvarliga utsättningsbesvär som epilepsianfall. En ovanlig och allvarlig komplikation är delirium med desorientering och hallucinationer som kan utvecklas några dagar till en vecka efter utsättningen.

FÖRSLAG PÅ UTSÄTTNING AV BENSODIAZEPINER

En kontrollerad nedtrappning med information, motivation och uppföljning är viktig. Tillsammans med förskrivande läkare görs en nedtrappningsplan. Planen bör följas om det inte finns starka skäl att avvika från planen. Om det för stunden bedöms olämpligt att gå vidare med nedtrappningen kan aktuell dosering behållas under en överenskommen period. Att backa till högre dosering rekommenderas inte.

Normalt byter man först kortverkande preparat mot långverkande. Sen bestämmer man ett fast doseringsschema för varje dag utan extra doser vid behov.

Beroende på startdoserna och individuella skillnader kan det vara rimligt att trappa ut bensodiazepiner på 4 veckor till ett halvår. Upplevelsen av en nedtrappning är mycket individuell och kan behöva pausas och ska följas upp.

Uteslut alkohol under nedtrappningen eftersom alkohol stimulerar samma receptorsystem (GABA). Om det även finns behov av att avsluta en opioidbehandling, bör detta göras först.

Vad är toleransutveckling?

När du tar vissa läkemedel kan det hända att din kropp vänjer sig vid läkemedlet. Du kan behöva allt större doser för att läkemedlet ska ge effekt (toleransutveckling).

Vad är abstinens?

Om du slutar med ett läkemedel som gett dig beroende kan du få abstinens. Det är kroppens sätt att reagera på att den inte längre får det läkemedel som den vant sig vid.

Vem blir läkemedelsberoende?

Vem som helst kan bli läkemedelsberoende. Regelbunden användning av beroendeframkallande läkemedel ökar risken för att utveckla beroende. Ofta är det först när du försöker sluta som du upptäcker beroendet. Det varierar från person till person hur lätt man blir beroende.

För mer information besök 1177.se

1177

 **REGION
KRONOBERG**