

### Věděli jste?

Benzodiazepiny (BDZ) jsou nejčastěji předepisované léky na úzkost, stres a spánek. Jsou také předepisovány na depresi, bolest, uvolnění svalů a mnohem více.

- Je doporučeno, aby BDZ nebyly předepisovány na dobu delší než 2-4 týdny. Předepisování na delší dobu může vést k fyzické závislosti a s tím spojených újmách na zdraví.
- Navzdory tomu, jak často jsou tyto léky předepisovány, tak spousta zdravotníků je o nich špatně informována.
- Odborníci říkají, že vysadit BDZ může být těžší než vysadit heroin.
- Vysazení může být strašlivě vyčerpávající a může způsobit symptomy, které mohou trvat měsíce nebo dokonce roky (závažnost se může individuálně lišit).
- BDZ mají různou účinnost a nejdou dobře dohromady s jinými léky/látkami (alkohol, opiáty, sedativní antidepresiva). Některé kombinace mohou být smrtící.
- Nejnovější studie spojují dlouhodobé užívání BDZ s nevratnými škodami na zdraví a se zvýšeným rizikem demence.
- Společenské náklady: nezaměstnanost, sebevraždy, rodinné rozpory, pády, zlomeniny, nehody, atd.
- Odborníci po desetiletí lobují u vlád (zvláště v Británii) za přísnější kontrolu BDZ, ale bez úspěchu.
- V roce 2008 asi 5,2% dospělých američanů ve věku 18 až 80 let užívalo benzodiazepiny. V USA se za posledních 20 let počet předpisů na benzodiazepiny více než ztrojnásobil a počet smrtelných předávkování se více než zčtyřnásobil. Počet lidí užívajících benzodiazepiny se zvýšil s věkem a byl téměř dvojnásobný u žen než u mužů. Podíl dlouhodobého užívání benzodiazepinů se s věkem zvýšil z 14,7% (18-35 let) na 31,4% (65-80 let).
- Odhaduje se, že v Anglii je 1,5 milionu lidí trpících závislostí na BDZ dle předpisu.
- **Je nebezpečné tyto léky náhle vysadit nebo rychle snížit jejich dávku** (což může způsobit záchvaty, psychózy a/nebo smrt v některých případech).
- Kdokoliv uvažuje o vysazení BDZ by se měl nejdříve poradit se svým lékařem a přečíst si příručku "The Ashton Manual" ([www.benzo.org.uk/manual](http://www.benzo.org.uk/manual)). Dávejte pozor na to, že lékaři mohou být špatně informováni o závislosti na BZD a o postupech pro pomalé vysazování, ale jejich spolupráce může být nezbytná. Prosím, ukažte jim "The Ashton Manual" potom co si ji přečtete.

Nemusíte být závislí abyste z těchto léků onemocněli. Většina poškozených lidí je bere dle předpisu.

**Berate Vy sami nebo někdo, koho znáte, benzodiazepiny?**  
**(Podívejte se na seznam benzodiazepinů na zadní straně)**