

VIDSTE DU DET ?

Benzodiazepiner (BZ) er de lægemidler, der oftest udskrives for angst, stress og søvnproblemer. De ordineres også mod depression, smerter, spændinger og meget andet.

- Det anbefales 1, at BZ ikke anvendes i mere end 4 uger (1-2 uger ved søvnløshed). Men de fleste læger ved for lidt om emnet. 2, 3
- BZ kan være mere afhængighedsskabende end heroin. Ordination af BZ ud over den anbefalede periode kan medføre iatrogen (læge-skabt) afhængighed med deraf følgende skader, fysiske så vel som psykiske.
- Udtræning kan være et abstinenshelvede, der kan vare i månedvis eller endda årevis, forskelligt fra person til person. 2
- BZ findes med forskellig potens (virkningsstyrke), og bør ikke indtages sammen med andre medikamenter, stoffer, alkohol mv. Det kan være livsfarligt.
- I nogle tilfælde kan langtidsudskrivelse af disse stoffer være en åbning til regulært misbrug.
- Nyere studier forbinder langvarig brug af BZ med uhelbredelige skader.

- De sociale omkostninger kan være høje: arbejdsløshed, kriminalitet, vold, selvmord, indlæggelser, samlivsproblemer, ulykker osv.
- Ekspertter har i årtier opfordret regeringer rundt i verden til at føre strammere kontrol, men uden større held. 3
- Alene i England skønnes det, at 1,5 millioner mennesker lider af iatrogen afhængighed af BZ (hvortil kommer et tilsvarende problem med antidepressiver). På verdensplan må antallet være svimlende højt. 4
- Det er farligt at stoppe brat eller for hurtigt med brugen af disse præparater.
- Enhver, der overvejer at stoppe, bør kende 'Ashton-manualen'. Tag den med til lægen, når du har gennemlæst den grundigt selv. 5
- Vær opmærksom på, at lægens viden om nedtræning i bedste fald er mangelfuld, men at lægelig medvirken er nødvendig.

1-5: Se noter på bagsiden

**Søg oplysning på
Benzo-fokus-dagen**

**Tager du - eller nogen, du kender - benzodiazepiner ?
(Se præparatlisten på bagsiden)**