

## Visste du?

Benzodiazepiner (BZ) är de globalt mest förskrivna läkemedlen för ångest, stress och sömn. De ordineras också för depression, smärta, muskelavslappning och mycket mer.

- **BZ bör inte förskrivas i mer än 2-4 veckor.** Förskrivningar längre än detta kan resultera i fysiskt beroende och tillhörande skador, trots att läkemedlet använts som ordinerat.
- Trots frekvensen av förskrivningar av dessa läkemedel, så förblir många vårdgivare oinformerade om preparaten.
- Experter säger att BZ kan vara svårare att sluta med än heroin.
- Abstinensen kan vara fruktansvärd och försvagande, vilket orsakar symtom som kan vara i månader eller till och med i många år (abstinensbesvären och dess intensitet varierar mellan individer).
- BZ har olika potenser och de bör inte användas tillsammans med andra substanser (alkohol, opiater, vissa antidepressiva medel). Vissa kombinationer kan vara dödliga.
- Nya studier visar ett samband mellan långvarig BZ-användning, irreversibla skador och ökad risk för demens.
- Sociala kostnader: arbetslöshet, självmord, disharmoni i hemmet, fall, frakturer, olyckor, etc.

- Experter har lobbyiserat regeringar (särskilt i Storbritannien) i årtionden för strängare kontroller av BZ, men till ingen nytta.
- År 2008 använde cirka 5,2% av vuxna amerikaner i åldern 18 till 80 år benzodiazepiner. I USA har förskrivningen av benzodiazepiner mer än tredubblats och dödliga överdoser mer än fyrdubblats under de senaste 20 åren. Andelen som använde benzodiazepiner ökade med åldern och användningen var nästan dubbelt så vanlig hos kvinnor som män. Andelen långsiktiga förskrivningar ökade med åldern från 14,7% (18-35 år) till 31,4% (65-80 år).
- Det är uppskattningsvis 1,5 miljoner människor i England som lider av BZ-beroende, trots att de använt läkemedlet som ordinerat.
- **Det är farligt att abrupt sluta med eller göra en för snabb nedtrappning av dessa läkemedel** (kan orsaka epileptiska anfall, psykos och/eller död i vissa fall).
- Den som önskar sluta med sin medicin bör konsultera Ashtonmanualen (The Ashton Manual) och tala med sin förskrivare. Tänk på att vårdpersonal kan vara dåligt informerade om BZ-beroende och långsamma nedtrappningsscheman, men deras samarbete kan vara nödvändigt. Vänligen visa dem Ashtonmanualen efter att du själv läst den. Svensk översättning av Ashtonmanualen: [www.evoca.info/pages/ashton.html](http://www.evoca.info/pages/ashton.html)

Du behöver inte ha missbruksproblem för att bli beroende av dessa läkemedel. De flesta som skadas tar dem enligt ordination.

Är det möjligt att du, eller någon du känner, tar benzodiazepiner?  
(Se grundläggande lista över benzodiazepiner på baksidan)