

CZY WIESZ, ŻE?

Benzodiazepiny (BZ) to jedne z najczęściej przepisywanych leków na problemy związane z lękiem, stresem i snem. Przepisuje się je także w leczeniu bólu, depresji, sztywności mięśni i innych przypadkach.

Nie zaleca się stosowania BZ dłużej niż przed 2-4 tygodnie. Przyjmowanie ich przez dłuższy niż ten okres może prowadzić do fizycznego uzależnienia i związanymi z tym szkodami dla zdrowia i funkcjonowania, nawet jeśli leki przyjmowane są zgodnie z zaleceniami lekarza.

Pomimo tego jak często BZ są przepisywane, wielu pracowników służby zdrowia i lekarzy nie ma odpowiedniej i aktualnej wiedzy na ich temat.

Wielu ekspertów uważa, że odstawienie BZ jest trudniejsze niż odstawienie heroiny.

Proces odstawienia może być przerażający i uniemożliwiać normalne funkcjonowanie, powodując objawy, które mogą trwać miesiącami lub utrzymywać się nawet przez lata (indywidualne doświadczenia i ciężkość objawów mogą się różnić)

Różne BZ mają różną moc a ich łączenie z innymi substancjami i lekami (np. alkoholem, opiatami i innymi środkami przeciwbólowymi, środkami uspokajającymi, antydepresantami) może być niebezpieczne, a nawet prowadzić do śmierci.

Nowsze badania wskazują na związki długiego stosowania BZ z potencjalnie nieodwracalnymi szkodami dla organizmu i zwiększonym ryzykiem demencji.

Do kosztów społecznych zaliczyć można: bezrobocie, samobójstwa, kłopoty rodzinne, upadki, złamania, wypadki drogowe i inne.

Eksperti od dawna, bezskutecznie, próbują wpłynąć na rządy (szczególnie w Wielkiej Brytanii) w celu wprowadzenia ścisłej kontroli nad BZ.

W 2008, ok. 5,2%, dorosłych Amerykanów w wieku 18-80 lat używało BZ. W Stanach Zjednoczonych, w ciągu ostatnich dwudziestu lat, liczba recept wypisywanych na BZ potroiła się, a przypadków śmiertelnego przedawkowania wzrosła czterokrotnie. Liczba osób używających BZ rośnie z wiekiem i jest prawie dwukrotnie wyższa wśród kobiet. Wraz z wiekiem długotrwałe używanie BZ wzrosło z 14,7% (wśród osób w wieku 18-35 lat) do 31,4% (65-80 lat).

Ocenia się, że w Anglii ok 1,5 miliona osób cierpi z powodu uzależnienia wywołanego zgodnym z zaleceniami lekarza przyjmowaniem BZ.

Nagle odstawienie BZ lub szybkie zmniejszanie dawek może być niebezpieczne (może wywołać m.in. napady drgawek, psychozę, nawet śmierć)

Rozważający odstawienie BZ, oraz ich lekarze prowadzący, powinni zapoznać się z Podręcznikiem Ashton (The Ashton Manual (wersja polska: <https://www.benzo.org.uk/polman/index.htm>). Należy pamiętać, że wielu pracowników służby zdrowia może mieć niewłaściwe informacje na temat uzależnienia od BZ oraz nie znać protokołów stopniowego zmniejszania dawek, współpraca z nimi może być jednak konieczna. Po zapoznaniu się z Podręcznikiem Ashton samodzielnie, proszę pokazać go lekarzowi.

Większość ludzi cierpiących z powodu przyjmowania benzodiazepin stosuje lub stosowało je zgodnie z zaleceniami lekarza. Nie oznacza to, że są narkomanami i nie jest to ich wina.

Czy Ty lub ktoś, kogo znasz, przyjmuje benzodiazepiny? (Lista podstawowych benzodiazepin na odwrocie)