

Förord 2001

De här kapitlen skrev jag 1999 efter förfrågningar från amerikanska läsare som intresserar sig för de problem som hör ihop med ett långvarigt bensodiazepinbruk. Undersökningar som gjorts i Kanada, Australien och Storbritannien visar att manualen kan vara användbar för en större publik. Därför har en del tillägg gjorts, framför allt för läsarna i Storbritannien.

En begränsad lista över bensodiazepiner som får ordinerats av National Health Service (NHS) presenterades i Storbritannien 1985. Dessa inkluderar diazepam, klordiazepoxid, lorazepam och oxazepam för ångest; nitrazepam och temazepam* för sömnlöshet. Triazolam fanns ursprungligen med på listan, men togs senare bort. Andra sömntabletter som nu finns att få vid NHS är bensodiazepinerna loprazolam* och lormazepam* och två mediciner, zopiklon och zolpidem, vilka inte är bensodiazepiner, men som fungerar på samma sätt och har samma negativa bieffekter, i form av beroende och abstinensbesvär. Jag har lagt till information om bensodiazepiner som inte fanns med i den första upplagan i USA, samt rekommenderade nedtrappningsscheman för klordiazepoxid, oxazepam och zopiklon.

Tyvärr är berättelsen om bensodiazepiner långt ifrån över. Trots att bensodiazepiner bara rekommenderas för kortvarigt bruk, så finns det fortfarande omkring 500 000 långtidsbrukare i Storbritannien som har ordinerats bensodiazepiner i årtal. Många av dessa personer har problem med negativa bieffekter, såsom beroende och abstinensbesvär, men får inte mycket hjälp med dessa problem. Problemen är ännu större i de länder (Grekland, Indien, Sydamerika med flera) där man kan köpa bensodiazepiner receptfritt. På grund av den utbredda förskrivningen och lättillgängligheten har bensodiazepinerna också tagit sig in bland narkotikamissbrukarna. De tas illegalt i höga doser av 90% av blandmissbrukare över hela världen och leder till nya och farliga effekter (AIDS, hepatit och risker för kommande generationer) som man inte ens kunnat drömma om när de lanserades som ett ofarligt universalmedel för 50 år sedan.

Jag hoppas att denna skrift kommer att ge värdefull information till de bensodiazepinbrukare som inte lyckats hitta hjälp och stöd någon annanstans, men kanske även öka läkarnas medvetenhet om farorna med ett överdrivet eller långvarigt bruk av bensodiazepiner. Ett särskilt tack riktas till Geraldine Burns i USA, Rand M Bard i Kanada, Ray Nimmo och Carol Packer i Storbritannien som med energi, entusiasm och stort kunnande skapat och spridit ut denna skrift och gjort den tillgänglig för människor över hela världen på Internet.

Heather Ashton
Januari 2001

*Finns ej i Sverige (övers.anm.)

Förord till den omarbetade upplagan, augusti 2002

Denna utgåva innehåller en del nytt material som jag lagt till som svar på förfrågningar från läsare i flera länder, däribland Europa, Nordamerika, Australien, Nya Zeeland, Sydafrika och Indien. Tilläggen består av information om nedtrappning från antidepressiva medel, råd till gamla människor och ett omnämnande av komplementära, icke medicinska, metoder som kan vara till hjälp när man trappar ner från bensodiazepiner. Här finns också en epilög som visar områden där det behövs mer kunskap om bensodiazepiner – utbildning, forskning och hjälp till långtidsbrukare. Jag är glad att denna skrift har kunnat hjälpa många människor över hela världen och jag är tacksam för all uppskattning som jag fått ta emot. Jag hoppas också att den kommer att leda till att professionella och andra kommer att genomföra kontrollerade försök i syfte att förbättra arbetet med bensodiazepinutsättning. Detta häfte är med all säkerhet inte det sista om ämnet.

Heather Ashton
Newcastle upon Tyne
Augusti 2002

Om professor C Heather Ashton, medicine doktor vid FRCP (Fellow of the Royal College of Physicians)

Medicine doktor Chrystal Heather Ashton, FRCP, är professor emeritus i klinisk psykofarmakologi vid universitetet i Newcastle upon Tyne, England. Professor Ashton har en examen från universitetet i Oxford och erhöll en First Class Honours Degree (BA, vilket ung. motsvarar en fil. kand.) i fysiologi 1951. Hon utbildade sig i medicin (BM, BCh, MA) 1954 och tog sin doktorexamen 1956. Hon kvalificerade sig som MRCP (Member of the Royal College of Physicians, London) 1958 och valdes till FRCP (Fellow of the Royal College of Physicians, London) 1975. Hon blev också konsult i klinisk psykofarmakologi åt NHS (National Health Service) 1975 och i psykiatri 1994. Hon har arbetat vid universitetet i Newcastle upon Tyne som forskare (föreläsare, lektor, docent och professor) och kliniker sedan 1965, först vid avdelningen för farmakologi och senast vid avdelningen för psykiatri. Hennes forskning har inriktats på de effekter psykotropa droger (nikotin, cannabis, bensodiazepiner, antidepressiva och andra) har på hjärnan och på mänskligt beteende. Hennes viktigaste kliniska arbete var då hon drev en avvänjningsklinik för bensodiazepiner under 12 år, från 1982-1994.

För närvarande är hon med i the North East Council for Addictions (NECA) där hon tidigare var vice ordförande i den verkställande kommitté där hon fortfarande tjänstgör. Hon fortsätter att ge råd avseende bensodiazepiner till rådgivare och står som beskyddare för Bristol & District Tranquilliser Project. Hon fungerade som expert i den bensodiazepinprocess som drevs i Storbritannien på 1980-talet och har varit engagerad i organisationen Victims of Tranquillisers (VOT). Hon har lagt fram bevis om bensodiazepiner till underhusets hälsokommitté. Hon har publicerat omkring 250 rapporter i facktidningar, skrivit böcker och kapitel om psykotropa droger, av vilka mer än 50 handlar om bensodiazepiner. Hon har lagt fram bevis om tobaksrökning, cannabis och bensodiazepiner till skilda regeringskommittéer och har hållit föreläsningar om bensodiazepiner i Storbritannien, Australien, Sverige, Schweiz och andra länder.

Professor Ashton kan nås vid:

Department of Psychiatry
Royal Victoria Infirmary
Newcastle upon Tyne NE1 4LP
England, Storbritannien

Sammanfattning av innehållet

Denna skrift innehåller information om vilka effekter bensodiazepinerna har på hjärnan och kroppen och hur dessa effekter utvecklas. Här finns detaljerade förslag om hur man trappar ner efter ett långvarigt bruk och individuella scheman för olika bensodiazepiner. Fakta om abstinensbesvär, akuta och utdragna, presenteras tillsammans med en förklaring om varför de uppträder och hur man kan hantera dem. Det samlade budskapet är att de flesta som använt bensodiazepiner under lång tid kan trappa ned och som en följd av det bli lyckligare och må bättre.

Eget ansvar

Detta avsnitt skall läsas tillsammans med de juridiska villkoren på www.benso.org.uk.

Materialet är tänkt som generell hälsoinformation till allmänheten. Författaren och utgivaren åtar sig inte att skaffa fram medicinska, hälsorelaterade eller psykologiska råd eller någon annan form av personliga eller professionella tjänster på denna webbplats. Materialet ska inte ses som fullständigt och täcker inte alla sjukdomar, fysiska tillstånd eller deras behandling. Det täcker inte alla möjliga användningsområden, försiktighetsåtgärder, bieffekter eller interaktioner mellan nämnda mediciner. Materialet ska inte användas för att diagnostisera eller behandla hälsoproblem eller sjukdom. Det ersätter inte professionell vård och informationen är inte tänkt som medicinska råd för individuella problem eller för att bedöma risker och fördelar med en viss drog.

Författaren och denna webbsidas operatör ansvarar inte för några felaktigheter eller utelämnanden eller för följder som orsakats av att man använt material som hämtats på denna sida. Författaren och denna webbsidas operatör fransäger sig i synnerhet allt ansvar för varje olägenhet, förlust eller risk, personlig eller opersonlig, som kan ha inträffat som en direkt eller indirekt följd av att man använt eller tillämpat något av materialet på denna sida.

Vi föreslår att läsarna konsulterar andra informationskällor och att de får träffa läkare för direkt rådgivning när de tar beslut om sin vård. Om du har, eller misstänker att du har, ett hälsoproblem bör du konsultera din läkare. Materialet på denna sida är inte tänkt att ersätta läkarundersökning och professionell rådgivning. Under alla omständigheter bör man ta kontakt med sin läkare innan man påbörjar en behandling som följer något av förslagen i denna manual eller drar slutsatser ifrån den.

Elli Oxtoby (advokat)
Research & Innovation Services
University of Newcastle Medical School
Telefonnummer: 0191 222 5508

Viktig information!

De råd som ges här ska inte ersätta rådgivning från en läkare som har goda kunskaper om bensodiazepinberoende och nedtrappning. Alla råd som ges här får därför följas på egen risk. Vi avråder dig att sluta med dina mediciner alltför plötsligt.

Ray Nimmo, webmaster, 6 juli 2000