

Innehåll

Förord till svensk upplaga av dr Britt Vikander

Förord till svenska upplaga av Ove Carlsson

Förord 2001

Förord till den omarbetade upplagan, augusti 2002

Om professor C Heather Ashton, medicine doktor vid FRCP

Sammanfattning av innehållet

Eget ansvar

Viktig information

1, Bensodiazepinerna: Hur de påverkar kroppen

Bakgrund

Om kapitlet

Bensodiazepinerna

Styrka

Halveringstid

Effekternas varaktighet

Bensodiazepinernas terapeutiska effekter

Verkningsmekanismer

Bensodiazepinernas negativa bieffekter

Översedering

Interaktion med andra droger

Försämrat minne

Oväntade stimulerande effekter

Depression, känslomässig avtrubbning

Negativa bieffekter hos äldre

Negativa bieffekter under graviditet

Tolerans

Beroende

Beroende av terapeutisk dos

Beroende av ordinerat hög dos

Rekreativt bensodiazepinmissbruk

Socioekonomiska kostnader vid långvarigt bensodiazepinbruk

Vidare läsning

Tabell 1 Bensodiazepiner och liknande mediciner

Tabell 2 Bensodiazepinernas terapeutiska effekter

Tabell 3 Några socioekonomiska kostnader vid långvarigt bensodiazepinbruk

Figur 1 Diagram över verkningsmekanismerna hos den naturliga neurotransmittern GABA (gamma aminobutyric acid) och bensodiazepiner på nervceller (neuroner) i hjärnan.

2, Hur man trappar ner från bensodiazepiner efter långvarigt bruk

Bakgrund

Varför bör man sluta med bensodiazepiner?

Innan man påbörjar nedtrappningen

Rådgör med din läkare

Se till att ha bra psykologiskt stöd

Kom i rätt sinnesstämning

Nedtrappningen

Att minska dosen

Att byta till en långtidsverkande bensodiazepin

Att skapa och följa nedtrappningsschemat

Avvänjning hos äldre människor

Avvänjning från antidepressiva mediciner

Vidare läsning

Långsamma nedtrappningsscheman

- **1. Nedtrappning från en hög dos (6 mg) av alprazolam (Xanor) dagligen som ersätts med diazepam (Stesolid).**
- **2. Enkel nedtrappning från 40 mg diazepam (Stesolid) dagligen.**
- **3. Nedtrappning från 6 mg lorazepam (Temesta) dagligen som ersätts med diazepam.**
- **4. Nedtrappning från 10 mg nitrazepam (Nitrazepam) till natten som ersätts med diazepam.**
- **5. Nedtrappning från 1,5 mg clonazepam (Iktorivil) dagligen som ersätts med diazepam.**
- **6. Nedtrappning från 3mg clonazepam (Iktorivil) dagligen som ersätts med diazepam.**
- **7. Nedtrappning från 4 mg alprazolam (Xanor) dagligen som ersätts med diazepam.**
- **8. Nedtrappning från 3 mg lorazepam (Temesta) dagligen som ersätts med diazepam.**
- **9. Nedtrappning från 30 mg temazepam* (Restoril*) till natten som ersätts med diazepam.**
- **10. Nedtrappning från oxazepam (Sobril, Oxascand), 20 mg tre gånger dagligen (60 mg) som ersätts med diazepam.**
- **11. Nedtrappning från kloridiazepoxid* (Librium*), 25 mg tre gånger dagligen (75 mg)**
- **12. Nedtrappning från 15 mg zopiklon (Zopiklon, Imovane, Stilnoct) som ersätts med diazepam.**
- **13. Nedtrappningstabell för antidepressiva mediciner**

*Finns ej i Sverige (övers. anm.)

3, Abstinensbesvär från bensodiazepiner, akuta och utdragna

Abstinensens mekanismer

Akuta abstinensbesvär

Individuella symptom, deras orsaker och hur man hanterar dem

Sömlöshet, mardrömmar, sömnstörningar

Påträngande minnen

Panikattacker

Generaliserad ångest, panik och fobier

Psykologiska metoder

Komplementära medicinska metoder

Träning och andra metoder

Sensorisk överkänslighet

Depersonalisation, överklighetskänsla

Hallucinationer, illusioner, perceptuella förvrängningar

Depression, aggression, tvångstankar

Muskelsymptom

Kroppsliga förnimmelser

Hjärta och lungor

Balansproblem

Matsmältningsproblem

Immunsystem

Endokrina problem

Attacker, kramper

Extra läkemedel vid bensodiazepinutsättningen

Antidepressiva läkemedel

Betablockerare

Rogivande och lugnande

Andra mediciner

Bensodiazepinanvändning under och efter nedtrappningen

Kost, dryck och träning

Rökning

Nedtrappningsförlopp

Utdragna abstinensbesvär

Ångest

Depression

Sömlöshet

Sinnes- och rörelseproblem

Möjliga mekanismer för att uthärda sinnes- och rörelsesymptom

Dåligt minne och kognition

Orsakar bensodiazepiner strukturella hjärnskador?

Mag-tarmsbesvär

Att hantera utdragna symptom

Hur länge stannar bensodiazepinerna i kroppen efter utsättningen?

Epilog

Utbildning

Forskning

Behandlingsmetoder

Behandlingshem

Vidare läsning

Tabell 1. Abstinenssymptom vid bensodiazepinutsättning.

Tabell 2. Abstinensbesvär från antidepressiva läkemedel.

Tabell 3. En del utdragna abstinensbesvär från bensodiazepiner.

Tabell 4. En del möjliga orsaker till utdragna abstinensbesvär vid bensodiazepinavvänjning.