

#### 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 månedsviis 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 uheldelige skader.

- De sociale omkostninger kan være høje: arbejdsløshed, kriminalitet, vold, selvmord, indlæggelser, samlivsproblemer, ulykker osv.
- Eksperter 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.

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

**1-5: Se noter på bagsiden**

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

# Benzodiazepiner

Alprazolam (Alprazolam, Alprox, Tafil)  
Bromazepam (Bromam, Lexotan)  
Chlordiazepoxid (Klopoxid, Risolid)  
Clobazam (Frisium)  
Clonazepam (Rivotril)  
Diazepam (Apozepam, Diazepam, Hexalid, Stesolid)  
Lorazepam (Lorazepam, Temesta)  
Lormetazepam (Pronoctan)  
Midazolam (Buccolam, Midazolam)  
Nitrazepam (Nitrazepam, Pacisyn)  
Oxazepam (Oxabenz, Oxapax, Oxazepam)  
Triazolam (Halcion)

Cyclopyrroloner (Benzodiazepin-lignende sovemidler)

Zolpidem (Stilnoct, Zolpidem, Zonoct)  
Zopiclon (Imoclone, Imovane, Imozop, Zopiclone)

**Yderligere oplysning om benzodiazepiner :**  
[www.benzoinfo.dk](http://www.benzoinfo.dk)

## Noter

1. Sundhedsstyrelsen: Vejledning om ordination af afhængighedsskabende lægemidler (VEJ nr 9009 af 27/12/2013)
2. Meget få læger ved noget om, hvordan den enkelte patient trappes rigtigt ud, især efter flere års forbrug. I Sundhedsstyrelsens vejledning er beskrevet en fremgangsmåde, som kun i de færreste tilfælde er optimal. Abstinensernes omfang og karakter er ikke alment anerkendt og diagnosticeres ofte som tilbagefald eller som sygdomme, der kræver anden behandling.
3. I Danmark har Sundhedsstyrelsen i nyere tid 'strammet op' med ovennævnte vejledning, som imidlertid langt fra alle læger vælger at følge.
4. Her i landet udskrives årligt BZ-præparater til over 300.000 patienter, hvoraf en betydelig andel - mindst 25000 - må skønnes at være uforskyldt afhængige. Men udviklingen er nu ved at vende og tallet for nedadgående. Dette skal dog ses i lyset af det stigende forbrug af antidepressiver, hvis afhængighedsskabende egenskaber endnu ikke er anerkendt.
5. Prof. C. Heather Ashton: *Benzodiazepiner, hvordan de virker og hvordan man nedtrapper.*  
Kan downloades gratis her: [www.benzoinfo.dk/cha/Ashton2-dk7.pdf](http://www.benzoinfo.dk/cha/Ashton2-dk7.pdf)