

Det går att sluta

När insikten om beroendet kommer kan det innebära den första panikupplevelsen. När oron för att inte få ett nytt recept dyker upp vid varje läkarbesök.

När tableterna börjat föda sin egen ångest, då är det tid att börja upprepa för sig själv att;

DET GÅR ATT LEVA ETT BRA LIV UTAN
TABLETTER.
DET GÅR ATT SLUTA.

Kan man sluta tvärt?

Ja, de allra flesta som äter lugnande kan göra det utan några större problem. Men har du ätit tabletter under en lång tid eller ätit höga doser så bör du först ta kontakt med en specialiserad läkare för nedtrappning.

(Vid vård eller behandling är det viktigt att följa nationella riktlinjer)

Hur gör man?

Denna metod har använts framgångsrikt i många år, du bör alltid rådfråga en specialiserad läkare för att få fram en säker nedtrappningsmetod som fungerar just för dig.

1 Börja med att föra en noggrann, kortfattad dagbok som innehåller:

- a) Klockslag då du tar tablett/tabletterna.
- b) Hur många, vilken styrka, vilken sort.
- c) Skälet till att du tar tabletterna just då. (situation och känsla)

2 Efter en till två veckor går du igenom dagboken.

- a) När under dygnet är det lättast att ta bort en tablett eller en halv eller en kvarts?
- b) Minska dosen så mycket som du tror att du klarar, utan att bli alltför rädd.
- c) Gå varsamt fram. Var snäll mot dig själv.

Fortsätt med dagboken och skriv upp eventuella abstinenssymtom och deras varaktighet.

3 När ytterligare två veckor har gått så går du igenom dagboken och tänker efter, när på dygnet skulle du kunna ta bort nästa tablett, eller del av tablett?

Är abstinensbesvären alltför svåra? Avvakta ytterligare en vecka med att minska dosen.

4 Fortsätt på det här viset med två till tre veckors intervaller.

Varför nedtrappning?

Det går inte att förutspå vem som får vad för symptom eller svår abstinens.

Vanliga symptom är dock:

- Ångest
- Sömnstörningar
- Yrsel
- Muskelspänning/muskelvärk
- Myrkrypningar
- Synrubbing
- Dåligt minne/koncentrationsstörningar
- Depression
- Överkänslighet för ljud/ljus/dofter/beröring

Typiskt fall för abstinens är dels att den ofta är långdragen, dels att den kommer och går. I svåra fall kan det ta månader, men med allt längre perioder av symptomfrihet.

KOM IHÅG! ALL ABSTINENS GÅR ÖVER.



Att sluta – några råd

- Ta det lugnt. Visa dig själv omtanke och respekt.
- Minns att abstinens går över.
- Undvik alkohol i den mån det är möjligt och var försiktig med stimulantia, som kaffe, te, tobak och coca cola. De har en tendens att förvärra abstinensen.
- Undvik åksjuepiller.
- Var försiktig med mediciner som innehåller morfin.
- Dämpa inte abstinensen med en tablett. Det förlänger bara svårigheterna.

Kom ihåg:

- En nedtrappning innebär både en fysisk och psykisk påfrestning och stress. Minska kraven på dig själv. Både dina egna som andras.
- Det är lättare att ta sig igenom svårigheter med stöd från andra än utan. Var öppen med att du går igenom en nedtrappning och vad det innebär för dig.
- RFHL finns, med många års erfarenheter som gör det möjligt att ge dig stöd av olika slag, utifrån dina behov.

Att sluta med tabletter är att släppa det man uppfattat som sin enda trygghet och istället söka tryggheten hos sig själv och i samvaron med andra.

Du är inte ensam.



Riksförbundet för hjälp åt läkemedels- & narkotikabrukare

SVERIGE

Stödsamtal & Rådgivning

08-545 560 60

info@rfhliks.se

The background of the page is a dense, repeating pattern of various white pills and capsules, creating a textured, clinical appearance.

DET GÅR ATT SLUTA

Stöd och råd – att sluta med
narkotikaklassade läkemedel

The RFHL logo is located in the bottom right corner of the page, featuring the lowercase letters 'rfhl' in a bold, black, sans-serif font with a small red triangle at the bottom right of the 'l'.

Riksförbundet för hjälp åt läkemedels- & narkotikabrukare
SVERIGE