CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · ADICCIONES

Trastorno por consumo de sedantes, hipnóticos o ansiolíticos

Uso problemático de benzodiacepinas u otros fármacos para dormir o calmar la ansiedad, con tolerancia y dificultad para dejarlos.

SEÑALES FRECUENTES

- Necesita más dosis para el mismo efecto
- Ansiedad o insomnio al reducirlos
- Uso sin control médico

PAUTAS PARA TI

1. No los retires de golpe: reduce con pauta médica
2. Aprende alternativas para la ansiedad y el sueño
3. Terapia cognitivo-conductual

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Ayuda a seguir la pauta de reducción del médico
2. Nunca retires la medicación de golpe

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si hay somnolencia extrema o caídas: 112
2. Consulta antes de reducir la dosis

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Tomo pastillas para dormir o para los nervios a diario
☐ Tomo más dosis de la pautada
☐ Necesito más para el mismo efecto
☐ Si las reduzco, tengo ansiedad o insomnio
☐ He intentado dejarlas sin conseguirlo
☐ Las consigo sin receta o de varios médicos
☐ Las mezclo con alcohol
☐ Me siento torpe o con olvidos

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/trastorno-por-consumo-de-sedantes-hipnoticos-o-ansioliticos
- Plan Nacional sobre Drogas: información y recursos: https://pnsd.sanidad.gob.es/
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112