CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · DIPENDENZE

Disturbo da uso di sedativi, ipnotici o ansiolitici

Uso problematico di benzodiazepine o altri farmaci per dormire o calmare l'ansia, con tolleranza e difficoltà a smettere.

SEGNALI FREQUENTI

- Ha bisogno di dosi maggiori per lo stesso effetto
- Ansia o insonnia quando li riduce
- Uso senza controllo medico

INDICAZIONI PER TE

1. Non sospenderli di colpo: riduci seguendo le indicazioni del medico
2. Impara alternative per l'ansia e il sonno
3. Terapia cognitivo-comportamentale

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Aiutalo/a a seguire il piano di riduzione del medico
2. Non sospendere mai i farmaci di colpo

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. In caso di sonnolenza estrema o cadute: 112
2. Consulta un medico prima di ridurre la dose

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Prendo ogni giorno pastiglie per dormire o per i nervi
☐ Prendo dosi maggiori di quelle prescritte
☐ Me ne servono di più per lo stesso effetto
☐ Se le riduco, ho ansia o insonnia
☐ Ho provato a smettere senza riuscirci
☐ Me le procuro senza ricetta o da più medici
☐ Le mescolo con l'alcol
☐ Mi sento impacciato/a o smemorato/a

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/trastorno-por-consumo-de-sedantes-hipnoticos-o-ansioliticos
- Piano Nazionale sulle Droghe (Spagna): informazioni e risorse: https://pnsd.sanidad.gob.es/
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112