CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · VÍCIOS

Transtorno por uso de sedativos, hipnóticos ou ansiolíticos

Uso problemático de benzodiazepínicos ou outros medicamentos para dormir ou acalmar a ansiedade, com tolerância e dificuldade de parar.

SINAIS FREQUENTES

- Precisa de doses maiores para o mesmo efeito
- Ansiedade ou insônia ao reduzi-los
- Uso sem controle médico

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Não os retire de repente: reduza com orientação médica
2. Aprenda alternativas para a ansiedade e o sono
3. Terapia cognitivo-comportamental

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Ajude a seguir o plano de redução do médico
2. Nunca retire a medicação de repente

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se houver sonolência extrema ou quedas: 112
2. Consulte antes de reduzir a dose

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Tomo remédios para dormir ou para os nervos todos os dias

☐ Tomo doses maiores que as prescritas

☐ Preciso de mais para o mesmo efeito

☐ Se os reduzo, tenho ansiedade ou insônia

☐ Tentei parar sem conseguir

☐ Consigo-os sem receita ou com vários médicos

☐ Misturo-os com álcool

☐ Sinto-me desajeitado/a ou esquecido/a

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-por-consumo-de-sedantes-hipnoticos-o-ansioliticos
- Plano Nacional sobre Drogas (Espanha): informação e recursos: https://pnsd.sanidad.gob.es/
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112