CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · ADDICCIONS

Trastorn per consum de sedants, hipnòtics o ansiolítics

Ús problemàtic de benzodiazepines o altres fàrmacs per a dormir o calmar l'ansietat, amb tolerància i dificultat per a deixar-los.

SENYALS FREQÜENTS

- Necessita més dosi per al mateix efecte
- Ansietat o insomni en reduir-los
- Ús sense control mèdic

PAUTES PER A TU

1. No els retires de colp: redueix amb pauta mèdica
2. Aprén alternatives per a l'ansietat i el son
3. Teràpia cognitiu-conductual

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Ajuda a seguir la pauta de reducció del metge
2. Mai retires la medicació de colp

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si hi ha somnolència extrema o caigudes: 112
2. Consulta abans de reduir la dosi

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Prenc pastilles per a dormir o per als nervis diàriament

☐ Tom més dosi de la pautada

☐ Necessite més per al mateix efecte

☐ Si les reduïsc, tinc ansietat o insomni

☐ He intentat deixar-les sense aconseguir-ho

☐ Les amb si sense recepta o de diversos metges

☐ Les mescle amb alcohol

☐ Em sent maldestre o amb oblits

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/trastorno-por-consumo-de-sedantes-hipnoticos-o-ansioliticos
- Pla Nacional sobre Drogues: informació i recursos: https://pnsd.sanidad.gob.es/
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112