

Du håller förmodligen den här broschyren för att du håller på eller funderar på att försöka sluta med ett läkemedel. Kanske har du problem med utsättningar av medicinen?

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

Du är inte ensam.

Om du behöver stöd, kontakta oss på RFHL.

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 åsjukepillers.
- 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.

”Kom ihåg!
All abstinens och
utsättningssymtom går över.”



”Det går
visst
att sluta.”

Stöd och råd till dig som håller på
att sluta med svårutsatta läkemedel.



Tveka inte kontakta RFHL Göteborg.
Telefon: 031 - 82 51 91 eller 031 - 82 15 64
Webb: www.rfhl-goteborg.se
Facebook: facebook.com/RfhlGoteborg/
E-post: kontakt@rfhl-goteborg.com
Besöksadress: Vegagatan 48 A, 413 11 Göteborg





”Det går visst 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 tablettorna 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 visst att sluta.”

Kan jag 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 tagit höga doser så bör du först ta kontakt med din läkare för nedtrappning.

Hur gör jag?

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 tablett/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.