

# ATMINTINĖ PACIENTUI

## Netinkamai vartojami benzodiazepinai gali sukelti nepageidaujamų reiškinių, pavyzdžiui:

- Padidėjusį mieguistumą.
- Koordinacijos sutrikimus, padidėjusią griuvimų riziką.
- Pablogėjusį gebėjimą vairuoti ir (ar) valdyti mechanizmus.
- Sunkumą susikaupti.
- Pablogėjusią atmintį.
- Dirglumą.
- Sutrikimą.

## Nustoję vartoti Jums nebūtiną benzodiazepiną, pajusite, kad pagerėjo sveikata ir gyvenimo kokybė:

- Geresnė savijauta – daugiau energijos, motyvacijos.
- Geresnės pažintinės funkcijos – dėmesys, trumpalaikė atmintis.
- Geresnis darbingumas.
- Stabilesnė nuotaika, nepriklausomai nuo vaisto vartojimo ir/ar jo dozės.
- Problemų, susijusių su benzodiazepinų vartojimu, išvengimas ateityje.

### IŠLEIDO

Valstybinis psichikos sveikatos centras



*VARTOJANČIAM  
BENZODIAZEPINUS  
BEI PANAŠIUS Į JUOS  
MIGDOMUOSIUS VAISTUS*

## **Mielas paciente,**

Norėdami prisidėti prie geros Jūsų sveikatos bei gyvenimo kokybės, mes siekiame užtikrinti geriausią Jums tinkamą medicininę priežiūrą – efektyvią ir saugią.

Jums skiriami vaistai, vadinamieji benzodiazepinai, yra tinkami

**TRUMPALAIKIAM** vartojimui

(t. y. dvi-keturias savaites), o vartojami ilgesnį laiką ne tik nustoja tinkamai veikti, bet gali sukelti ir **PRIKLAUSOMYBĘ**.

## **PATARIMAI, KAIP NUSTOTI VARTOTI BENZODIAZEPINUS**

- 1** Nenustokite šio vaisto vartoti staiga. Jūsų gydytojas padės Jums atsisakyti šio vaisto lėtai ir saugiai, pagal mokslu pagrįstos praktikos rekomendacijas. Atminkite, kad vaisto atsisakymas yra labai individualus procesas, t. y. skirtingi žmonės nustoti vartoti vaistus gali per skirtingą laiko tarpą. Atminkite: net ir menkiausia pažanga mažinant dozę yra laimėjimas. Turėkite kantrybės ir Jums pavyks saugiai atsisakyti Jums nereikalingo medikamento.
- 2** Susidarykite asmeninį vaisto atsisakymo planą ir užsirašykite jį. Atsižvelgdamas į tai, kokį benzodiazepinų grupės preparatą ir kokią jo dozę vartojate, Jūsų gydytojas Jums duos specialiai paruoštą saugaus ir tinkamo vaisto atsisakymo schemą bei kalendorių, kuriame galėsite žymėti, kaip sekasi mažinti benzodiazepino dozę.
- 3** Jei benzodiazepiną vartojate ilgai, gydytojas Jums skirs pakaitinį benzodiazepinų grupės vaistą, kuris padės saugiai nustoti vartoti Jums įprastą benzodiazepiną. Tik nustojus vartoti Jums įprastą benzodiazepiną, bus tinkamai ir saugiai atsisakyta ir pakaitinio vaisto. Naudokitės Jums pateiktu kalendoriumi: jame žymėkite suvartojamo vaisto dozes bei savo savijautą.
- 4** Vertinkite net ir mažą pažangą! Nepriekaištaukite sau, jei dėl kokių nors priežasčių nepavyksta nustoti vartoti vaistą taip, kaip norėtusi. Svarbu, kad tam pasiryžote ir darote.
- 5** Vaisto dozę mažinsite lėtai ir saugiai, tačiau net ir tokiomis aplinkybėmis gali atsirasti nepageidaujamų požymių nustojus vartoti vaistą. Kai kurie požymiai yra trumpalaikiai ir nestiprūs, tačiau jei Jus tai neramina, galite apie tai pasikalbėti su savo gydytoju.
- 6** Informuokite gydytoją ir apie savo pažangą, ir apie sunkumus. Atminkite, gydytojas yra Jūsų partneris kelyje į pasveikimą ir geresnę gyvenimo kokybę.
- 7** Primename, kad patarimų, kaip saugiai nustoti vartoti benzodiazepinus ar į juos panašius migdomuosius vaistus, galite kreiptis į savo šeimos gydytoją ar gydytoją psichiatrą pasirinktoje pirminėje ambulatorinėje asmens psichikos sveikatos priežiūros įstaigoje.

*Pagarbiai  
Jūsų gydytojas*