



# **BENTSODIATSEPIINIEN JA ALKOHOLIN SEKÄKÄYTTÖ**

**Bentsodiatsepiinit** ovat reseptilääkkeitä, joita on saatavana esimerkiksi kauppanimillä diapam, xanor, opamox, temesta, tenox.

Ne ovat yleisimpiä ahdistuneisuuden ja unihäiriöiden lyhytaikaiseen hoitoon tarkoitettuja lääkkeitä. Pitkään käytettyinä niiden teho heikkenee, jolloin alkuperäinen annostus ei enää riitä. Alkoholin kanssa käytettyinä bentsodiatsepiinit voimistavat humalatilaa sekä lisäävät aggressiivisuutta ja sekavuutta

**Sekakäyttöä** on sekä yhtäaikainen että vuorottainen käyttö. Rauhoittavia lääkkeitä käytetään usein myös vuorottain alkoholin kanssa lievittämään alkavia vieroitusoireita ja ahdistustiloja.

Riippuvuuden myötä lääkkeiden haittavaikutuksia ei usein enää huomaa. Lääkkeet saavat vääristyneen ja ylikorostuneen aseman, jolloin vain niitä käyttämällä kokee itsensä toimintakykyiseksi. Bentsodiatsepiinilla yritetään kenties lääkittää masennusta tai ahdistusta, tietämättä masennuksen ja ahdistuksen olevan juuri bentsodiatsepiinien aiheuttamia haittavaikutuksia. Noidankehä syntyy, kun lääkkeellä pyritään poistamaan sen omia haittavaikutuksia tai lievittämään krapulaoireita.

## **Bentsodiatsepiinien haittavaikutuksia ovat:**

- väsymys, välinpitämättömyys
- heikentynyt kyky kontrolloida omaa käytöstä
- lihasheikkous ja lihaskoordinaation vaikeudet, huimaus, epäselvä puhe
- muistin ja keskittymiskyvyn ongelmat, sekavuus
- masennus
- ahdistuneisuus, levottomuus
- sukupuolinen haluttomuus, impotenssi

## **Alkoholin ja bentsodiatsepiinien sekakäytössä**

vieroitusoireet ovat vaikeampia ja kestävät pidempään kuin yksittäisen päihteen vieroitusoireet. Yleensä lääkkeen aiheuttamat vieroitusoireet tulevat esiin vasta alkoholin aiheuttamien vieroitusoireiden loputtua.

Riippuvuuteen voi liittyä taipumus tutkiskella omaa vointia korostuneesti alkavien vieroitusoireiden varalta, jolloin vieroitusoireet aiheuttavat ahdistusta jo ennen ilmenemistään. Lääkkeettömät hoidot tai riippuvuutta aiheuttamattomat lääkkeet tuomitaan usein hyödyttömiksi kokeilematta, vaikka niistä voisi löytyä sopivia keinoja vieroitusoireiden lievittämiseen

## **Tyypillisiä vieroitusoireita ovat:**

- hermostuneisuus, levottomuus, ahdistuneisuus, pelokkuus
- ruokahaluttomuus
- uupumus, heikotus, väsymys ja uniongelmat
- keskittymisvaikeudet ja masennus
- ihon polttelu ja pistely
- lihaskivut, lihasjäykkyys, vapina
- päänsärky, paineen tunne päässä
- verenpaineen nousu, sydämentykytyks
- yliherkkyys valolle, näkökyvyn hämärtyminen
- sekava, harhainen tai epätodellinen olo
- kouristuskohtaukset

Vieroitusoireet, haittavaikutukset ja lääkkeen väärinkäyttöön johtaneet oireet ovat keskenään samankaltaisia ja niitä voi olla vaikea erottaa toisistaan. Riippuvuuden aikana ahdistavat tunteet turrutetaan usein lääkkeillä. Normaaliin elämään kuuluu myös stressitilanteita ja ahdistusta, joita voi oppia sietämään ja käsittelemään turvautumatta lääkkeisiin.

Lääkkeettömiä hoitomuotoja Pitkämäen katkaisuhuolto-osastolla ovat keskusteluapu, akupunktio ja FA-tuoli. Yhteisön tukea toipumiseen on tarjolla ulkoilu- keskustelu- ja toiminnallisissa ryhmissä. Hoitoyhteisön tiloissa kokoontuu viikoittain myös vertaistukea tarjoavat AA- ja NA-ryhmät, joihin voi halutessaan osallistua hoitojakson aikana.