



novavi

model

BENZODIAZEPINER OG OPIOIDER

Forbrug, afhængighed og hjælp

SLANG FOR MEDICINEN – **VED DU, HVAD DU TAGER?**

- ✦ **Benzoer** = Benzodiazepiner (fx Xanax, Stesolid, Valium)
- ✦ **Xannies** = Xanax
- ✦ **Oxy** = Oxycodon
- ✦ **Lean** = Kodein blandet med sodavand
- ✦ **Doler** = Tramadol
- ✦ **Percs** = Percocet (Oxycodon + Paracetamol)

HVAD ER OPIOIDER OG BENZODIAZEPINER?

Opioider og benzodiazepiner – hvad gør de?

Opioider (fx Tramadol, Morfin eller Oxycodon) bruges til at lindre stærke smerter. De virker ved at blokere smertesignaler i hjernen.

Benzodiazepiner (fx Diazepam (Stesolid TM), Alprazolam (Xanax TM), Clonazepam (Rivotril TM) eller Oxazepam) bruges mod bl.a. angst og søvnløshed. De virker beroligende på hjernen.

Risiko: Din krop vænner sig hurtigt til medicinen, og du kan få brug for mere for at opnå samme virkning.



»Jeg følte, at jeg havde mistet kontrollen over mit liv. Det hele handlede om at få fat i flere piller.«

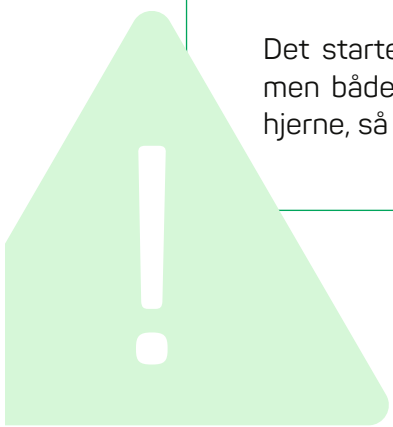
– Ung



2,7 % af unge i alderen 18-25 år har prøvet opioider og benzodiazepiner. Det svarer til cirka **7.300 unge, som har prøvet det** inden for det seneste år.

Sundhedsstyrelsen

novavi.dk



RISIKOEN

Det starter ofte "bare for sjov og en enkelt gang", men både benzodiazepiner og opioider påvirker din hjerne, så du hurtigt kan blive afhængig.

HVORDAN VIRKER MEDICINEN PÅ DIN KROP OG DIT LIV?

Ved længere tids brug kan opioider og benzodiazepiner føre til:

Fysiske konsekvenser: Træthed, kvalme, forstoppelse, leverskader, hjerneskader eller vejrtrækningsproblemer.

Psykiske konsekvenser: Koncentrationsbesvær, angst, symptomer på depression, magtesløshed eller hukommelsestab.

Sociale konsekvenser: Isolation, forsømmelse af arbejde eller uddannelse eller konflikter med familie om medicinforbrug.

Overdoser: Høj risiko for forgiftning, især hvis medicinen kombineres med alkohol eller andre stoffer.

AFHÆNGIGHEDENS UDVIKLING



Første møde med medicinen

Du får udskrevet medicin eller får en pille fra andre. I starten bruger du den kun efter behov.



Tolerans opbygges

Din krop vænner sig til medicinen, og den mister gradvist sin effekt. Du begynder at tage en højere dosis for at opnå samme virkning.



Afhængigheden tager form

Du oplever cravings og abstinenser (uro, søvnløshed, smerter) mellem doserne og føler en stærk trang til at fortsætte med medicinen.



Vedvarende brug og tab af kontrol

Medicinen bliver en nødvendighed i din hverdag. Det føles næsten umuligt at stoppe uden hjælp, og det kan begynde at påvirke dit helbred, din økonomi eller dine relationer.



Vejen til behandling og bedring

Med den rette støtte kan du bryde afhængigheden. Nedtrapning, terapi og støtteordninger kan hjælpe dig med at genvinde kontrollen over dit liv.

ER JEG VED AT **UDVIKLE** **EN AFHÆNGIGHED?**

- Har du brug for større doser for at mærke samme effekt?
- Føler du uro eller abstinenser, når du prøver at tage mindre?
- Planlægger du din hverdag efter, hvornår du kan tage den næste pille?
- Har du forsøgt at skaffe piller ulovligt?



NEDTRAPNING

Nedtrapning af medicinen skal altid foregå i samarbejde med en læge for at undgå alvorlige abstinenser og bivirkninger.

Hvorfor nedtrappe?

En gradvis nedtrapning sikrer, at kroppen langsomt vænner sig til en lavere dosis, hvilket reducerer abstinenssymptomer som angst, søvnforstyrrelser, smerter, svedtendens og i alvorlige tilfælde krampes eller livstruende komplikationer.

Hvordan foregår det?

Nedtrapning af benzodiazepiner og opioider foregår gradvist for at undgå abstinenser og minimere risikoen for tilbagefald. Nedtrapningen tilpasses individuelt og indebærer langsom dosisreduktion med støtte fra læge, terapi og medicinsk behandling. Opfølgning er afgørende for en sikker og stabil nedtrapning, så kroppen og hjernen kan tilpasse sig forandringen.

HJÆLP OG HANDLING

Hvordan kan du få hjælp?

Tal med nogen, du stoler på. Hvis du føler, at dit forbrug af piller er ude af kontrol, er det vigtigt, at du søger professionel hjælp.

Du kan fx tale med din læge eller kontakte et behandlingstilbud. Du er altid velkommen til at kontakte Novavi Stofrådgivningen - helt anonymt - og få råd og vejledning.

BRYD NORMERNE

Mange tager piller uden at tænke over det. Men du kan vælge noget andet: frihed, styrke og klarhed. Opioider og benzodiazepiner lover ro, men stjæler din kontrol. Du fortjener at være til stede i dit eget liv – uden slør og afhængighed. Når du siger nej, tager du magten tilbage. Stå fast, vær dig selv, og vis andre, at det er vejen frem.

»Det er aldrig cool at miste kontrollen over sit liv. At sige fra er det modigste, du kan gøre.«

– Jimmi, speciallæge i børne- og ungdomspsykiatri

Scan QR-koden og se en
video, hvor vi fortæller dig om
afhængighed, og hvordan og
hvor du kan få hjælp.



OM FONDEN NOVAVI

Not for profit-fond med over 60 års erfaring i
specialiseret rusmiddelbehandling.

Novavi Stofrådgivningen
Vendersgade 4, 1. sal
1363 København K

Telefon: 30 59 37 33
stofraadgivningen@novavi.dk
stofraadgivningen.dk
novavi.dk

novavi