

Benzovrij.nl

begeleid stoppen met slaap- of kalmeringsmiddelen

Er zijn meer dan twintig verschillende soorten slaap- en kalmeringsmiddelen (benzodiazepinen of benzo's). Alle benzo's werken op dezelfde manier: ze remmen de activiteit in de hersenen en zorgen dus voor een suf gevoel. Wel verschillen ze van elkaar in hoe snel ze werken en hoe lang. Deze middelen hebben veel nadelen. Een van de belangrijkste redenen om te stoppen met het gebruik van benzo's, is dat ze uw problemen niet oplossen. Ze zijn bedoeld als hulpmiddel om een moeilijke periode door te komen, maar genezen uw slaapproblemen, uw verdriet of uw angst niet. Verder hebben ze ernstige bijwerkingen en zijn ze erg verslavend.

Bijwerkingen

De belangrijkste bijwerking is slaperigheid overdag en een verminderd reactievermogen. De kans op ongelukken en vallen neemt hierdoor toe. Ouderen lopen meer risico om hun heup te breken. Andere bijwerkingen zijn concentratieproblemen en problemen met het geheugen. Ook zorgen deze middelen er vaak voor dat gevoelens vervlakken. Alle emoties worden gedempt, ook de positieve. Deze middelen versterken zelfs vaak sombere gevoelens.

Afhankelijkheid en gewenning

Bovendien zijn benzo's erg verslavend. Dit kan al het geval zijn als u deze middelen langer dan twee weken dagelijks gebruikt. In dat geval kunt u onthoudingsklachten krijgen als u de middelen plotseling niet meer inneemt, zoals angst, slapeloosheid of toenemende somberheid. Deze klachten kunnen zeer hevig zijn. Ook treedt bij langdurig gebruik gewenning op: u heeft steeds meer van het middel nodig om hetzelfde effect te bereiken. Bij langdurig gebruik zijn de nadelen dus veel groter dan de voordelen.

Klachten bij stoppen

Stoppen is echter niet eenvoudig, door de hevige klachten die u krijgt als u er (plotseling) mee stopt. Met goede begeleiding bij het stoppen kunnen veel van deze klachten worden voorkomen. Als langdurige gebruikers gestopt zijn, voelen ze zich vaak veel beter. Ze kunnen nu pas hun problemen echt aanpakken en ze kunnen ook weer genieten.

Hulp bij het stoppen

Omdat het erg moeilijk kan zijn om in uw eentje te stoppen, bieden we u hierbij hulp aan. Deze hulp wordt bijna volledig door uw ziektekostenverzekering vergoed. Als u zich aanmeldt, kunt u snel bij ons terecht. Vaak kan dat bij u in de buurt, bijvoorbeeld in de praktijk van uw huisarts of bij uw apotheek. Samen met u bepalen we welke hulp u nodig heeft. Dit kan bijvoorbeeld bestaan uit gesprekken met een consulent, arts of psycholoog, maar ook uit cursussen of trainingen die u helpen uw problemen aan te pakken. We kunnen meteen starten met de behandeling. Tijdens de behandeling wordt het gebruik van benzo's heel langzaam afgebouwd. Dit kan enige maanden duren, zodat uw lichaam geleidelijk aan de nieuwe situatie kan wennen. De intake en behandeling worden gegeven door Novadic-Kentron en Roder Consult, instellingen voor verslavingszorg.

Informatie en aanmelden

Meer informatie vindt u op de website www.benzovrij.nl. Als u nog vragen heeft, of als u zich wilt aanmelden, kunt u ons tijdens kantooruren bellen op telefoonnummer (040) 263 13 04. U kunt ook e-mailen: info@benzovrij.nl.