



## التناول و الجرعة



تختلف قوة البنزوديازيبينات. على سبيل المثال، ١٠ ملغ من الديازيبام (فاليوم) يعادل تقريباً ١٠،٥-١٠ ملغ من الأليرازولام (زانور) أو ٣٠-٥٠ ملغ من الأوكسازيبام (سوبريل). كلما كانت المادة أقوى، كلما كانت الجرعة المطلوبة أقل للحصول على نفس التأثير.

يجب استخدام البنزوديازيبينات بأدنى جرعة ممكنة و لأقصر فترة ممكنة لتجنب الإدمان و الآثار الجانبية.

عادةً ما يظهر التأثير بعد ١٥-٦٠ دقيقة من ابتلاع الحبة، و يمكن أن يستمر لعدة ساعات. إذا تم استخدام المادة بطرق أخرى - مثل الشم أو الحقن - سيظهر التأثير أسرع، لكن المخاطر تزداد.

الحقن بالحبوب يعد أكثر خطورة. لأنها تحتوي على مواد غير مخصصة للدورة الدموية و قد تتسبب في مضاعفات خطيرة مثل الجلطات الدموية، و الالتهابات، و تلف الأنسجة.

## كيف تعمل البنزوديازيبينات؟



تعمل البنزوديازيبينات على تعزيز «نظام الكبح» في الدماغ. يحدث هذا من خلال مادة كيميائية تسمى GABA، و التي توجد بشكل طبيعي في الدماغ. وظيفتها هي تقليل النشاط بين الخلايا العصبية. من خلال GABA، تصبح التوصلات بين الخلايا أكثر هدوءاً، مما يجعل الدماغ أقل نشاطاً و يعمل بشكل أبطأ. لهذا السبب يمكن أن تكون البنزوديازيبينات مهدئة، و مضادة للقلق، و مخدرة.

تستخدم البنزوديازيبينات كأدوية لعلاج الأرق، و القلق، و الصَّرَج. و تحذر الأبحاث من استخدامها طويل المدى، لأنه يمكن أن يؤدي إلى تعود الجسم على الدواء و الإدمان.

عند استخدام البنزوديازيبينات كمخدرات، غالباً ما يتم تناول جرعات أعلى بكثير من الجرعات الطبية. يمكن أن يجعلك ذلك هادئاً و مسترخياً، و لكن أيضاً تشعر بالنعاس، و متعباً، و غير مبالي. قد تتكلم بشكل بطيء، و تصبح بطيئاً في ردود الأفعال، و قد تتأثر ذاكرتك أيضاً. يمكن أن تؤدي الجرعات العالية إلى حدوث انقطاع في الذاكرة (blackout)، و قد يصبح بعض الأشخاص متهورين، أو عدوانيين، أو مندفعين.

## ما هي

## البنزوديازيبينات؟



البنزوديازيبينات هي أدوية تُستخدم كعلاج للأرق، و القلق، و التقلصات العضلية، و التشنجات. من الأدوية الشائعة في هذه المجموعة: أوكسازيبام (سوبريل، أوبام)، و ديازيبام (فيلال)، و فاليوم، و ستيزوليد، و البرازولام (زانور/زانكس)، و كلونازيبام (ريفوتريل)، و نيترازيبام (أبودورم، و موغادون) و ميدازولام (دورميكوم).

بعض الأشخاص يستخدمون البنزوديازيبينات كمخدرات. من الأنواع التي يتم ضبطها في النرويج بشكل أكبر: كسالول ١ ملغ (أليرازولام)، و بينزيدين ١٠ ملغ (ديازيبام)، و ريفوتريل ٢ ملغ (كلونازيبام). و هناك أيضاً العديد من البنزوديازيبينات الجديدة التي تظهر كمخدرات فقط. كان برومازولام هو الأكثر انتشاراً في السنوات الأخيرة. غالباً لا يتم إجراء اختبارات على هذه الأنواع، و قد تشكل مخاطر أكبر من الأدوية المعتمدة.

## استخدامها مع مواد أخرى



بعض الأشخاص يخلطون البنزوديازيبينات مع مواد مخدرة أخرى لتعزيز التأثير أو لتخفيف الانزعاج الناتج عن استخدام مواد أخرى. حتى الكميات الصغيرة من هذه المواد عند خلطها قد تسبب ردود فعل خطيرة.

عند استخدامها مع مواد مهدئة أخرى مثل الكحول، أو الأفيونات، أو GHB، فإنها تزيد من خطر الجرعة الزائدة، و فقدان الوعي، و توقف التنفس، و في أسوأ الحالات، قد تؤدي إلى الوفاة.

عند خلطها مع المنشطات مثل الأمفيتامين، أو الكوكايين، أو MDMA، قد تؤدي إلى ردود فعل غير متوقعة، حيث أن التأثيرات يمكن أن تخفي بعضها البعض جزئياً. البنزوديازيبينات تقلل من التنفس، و النبض، و نشاط الدماغ، بينما المنشطات تعطي تأثيراً عكس ذلك. عندما يحدث هذا في نفس الوقت، يتلقى الجسم إشارات مختلطة، و قد يصبح من الصعب تنظيم التنفس، و ضربات القلب، و درجة الحرارة.

يمكن أن يؤدي هذا إلى ردود فعل مثل القلق الشديد، و التعرق، و الارتباك، أو فقدان الاتصال بما حولك و عدم القدرة على متابعة ما يحدث.

## هل تحتاج إلى مساعدة بشأن تعاطي المواد المخدرة؟

إذا كنت تواجه صعوبات مرتبطة بالمخدرات، من المفيد أن تتحدث مع شخص ما. يمكنك الاتصال بطبيبك العام أو خدمات المخدرات في البلدية للحصول على نصائح و متابعة.

إذا كان لديك أسئلة و ترغب في ألا يتعرف الآخرون عليك، يمكنك الاتصال بـ RUSinfo على الرقم ٩١٥ ٠٨٥٨٨ أو من خلال الدردشة عبر موقعهم [www.rusinfo.no](http://www.rusinfo.no).

## الجرعة الزائدة و التسمم



عادةً لا تسبب البنزوديازيبينات تسمماً مميئاً بمفردها، و لكن عند تناولها بجرعات عالية - و خاصة عند مزجها مع مواد مهدئة أخرى مثل الكحول، أو الأفيونات أو GHB - يزيد ذلك بشكل كبير من المخاطر.

علامات الجرعة الزائدة قد تشمل:

- التنفس البطيء أو الضعيف. المزج مع الأفيونات أو المواد المهدئة الأخرى قد يؤدي إلى توقف التنفس، و في أسوأ الحالات، الموت.
- الخمول الشديد أو الارتباك.
- صعوبة في البقاء مستيقظاً.
- الكلام غير الواضح أو التلعثم.
- الدوار، ضعف التوازن و المشي غير المستقر.
- التشنجات (في الحالات الخطيرة).

## فحوصات الدم، و اللعاب، و البول



مدة بقاء البنزوديازيبينات في الجسم و اكتشافها يعتمد على نوع البنزوديازيبين و يختلف من شخص لآخر. كما يعتمد أيضًا على الجرعة، و تكرار الاستخدام، و طريقة التناول.

يستخدم فحص الدم لتقييم درجة التأثير. عادةً ما تكون مدة اكتشاف البنزوديازيبينات في الدم أقصر من اللعاب، البول و الشعر – و غالبًا ما تكون أقل من يوم واحد، لكن بعض الأدوية طويلة المفعول يمكن أن تظل موجودة في الدم لعدة أيام.

يمكن اكتشاف العديد من البنزوديازيبينات في البول لمدة تصل إلى أسبوع. بعض المواد (مثل النيازيبام) قد تظهر في بعض الحالات لمدة عدة أسابيع.

عادةً ما تكون مدة اكتشاف البنزوديازيبينات في اللعاب مماثلة لمدة اكتشافها في البول – عادةً لبضعة أيام.

## البنزوديازيبينات، و الحمل و الرضاعة



يجب تجنب استخدام البنزوديازيبينات أثناء الحمل و الرضاعة.

يُعتبر الاستخدام لمرات قليلة بجرعات منخفضة آمنًا نسبيًا في بداية الحمل، و لكن الاستخدام المنتظم أو الجرعات العالية – خاصة في المراحل المتأخرة من الحمل – قد يؤدي إلى أعراض انسحابية لدى الطفل بعد الولادة. كما أن هناك شكوكًا بشأن ما إذا كان الاستخدام طويل المدى يمكن أن يؤثر على نمو الطفل.

أثناء الرضاعة، يمكن أن تنتقل البنزوديازيبينات إلى حليب الأم. بعض الأدوية قد تتراكم في جسم الطفل و تؤدي إلى النعاس، أو التهيج، أو اضطراب في الوزن.

## البنزوديازيبينات و القانون



البنزوديازيبينات هي أدوية لا يجوز استخدامها إلا إذا تم وصفها من قبل الطبيب. بدون وصفة طبية، تعتبر هذه الأدوية مواد مخدرة. مما يعني أنه من غير القانوني حيازتها أو استخدامها أو توزيعها.

إذا كان لديك كمية صغيرة للاستخدام الشخصي، فقد تتعرض لغرامة أو سجن مع وقف التنفيذ. أما إذا ارتكبت مخالفات قانونية أكثر خطورة مثل التهريب أو البيع، فقد تكون العقوبة شديدة، تتراوح من سنة إلى ١٥ سنة في السجن، حسب الكمية و شدة القضية.

### القيادة و متطلبات الصحة للحصول على رخصة القيادة

يمكن أن تؤثر البنزوديازيبينات و أدوية النوم من نوع Z على ردود الفعل و حالة الانتباه، مما يزيد من خطر وقوع الحوادث. و هذا ينطبق حتى على الجرعات العادية، و أيضًا على الأشخاص الذين استخدموا هذه الأدوية لفترات طويلة.

استخدام البنزوديازيبينات و أدوية النوم من نوع Z كمخدرات قد يجعلك غير قادر على الوفاء بمتطلبات الصحة للحصول على رخصة القيادة – حتى و إن لم تكن تقود أثناء التأثير. يلتزم الأطباء، و المختصون في الطب النفسي، و أطباء العيون بالإبلاغ إذا اعتقدوا أن استخدامك للمخدرات يسبب ضررًا صحيًا و يزيد من المخاطر في حركة المرور. هذا يعني أن استخدامك يؤثر على صحتك لدرجة أنه يضعف قدرتك على القيادة بأمان، سواء كنت تحت تأثير المخدرات أو لا.

رغم أنه لا ينبغي استخدام البنزوديازيبينات و أدوية النوم من نوع Z أثناء القيادة، إلا أن هناك استثناءات في حال كان الطبيب قد وصف لك هذه المواد المخدرة كدواء. استشر طبيبك إذا كنت غير متأكد من قدرتك على القيادة أثناء استخدام هذه الأدوية.

### مهم أن تعرف:

- **القيادة في حالة تأثير:** قيادة السيارة عندما تكون تحت تأثير البنزوديازيبينات تعتبر بمثابة القيادة تحت تأثير الكحول. و هذا يعني أنك تعرض نفسك للغرامة، و فقدان رخصة القيادة، و في بعض الحالات، السجن.
- **الالتزام بالإبلاغ:** الأطباء، و المختصون في الطب النفسي، و أطباء العيون ملزمون بالإبلاغ إذا اعتقدوا أن استخدامك للمخدرات يسبب ضررًا صحيًا و يزيد من المخاطر في حركة المرور. هذا يعني أن استخدامك يؤثر على صحتك لدرجة أنه يضعف قدرتك على القيادة بأمان، سواء كنت تحت تأثير المخدرات أو لا.
- **التحدث مع طبيبك:** إذا كنت غير متأكد مما إذا كانت أدويةك تجعل القيادة خطيرة، استشر طبيبك.

## الآثار الجانبية، و المخاطر، و الإدمان



يمكن أن يؤدي استخدام البنزوديازيبينات على المدى الطويل إلى الاعتياد و الإدمان، حتى مع الجرعات الصغيرة. لذلك يُوصى عادةً باستخدام هذه الأدوية لفترات قصيرة فقط – عادةً من ٢ إلى ٤ أسابيع.

### الآثار الجانبية الحادة (مباشرة بعد التناول)

- **النعاس و الخمول:** قد تصبح متعبًا، و تفقد تركيزك و تستجيب بشكل أبطأ. مما يجعل القيادة أو استخدام الآلات أمرًا خطيرًا.
- **الدوار (الدوخة) و ضعف التوازن:** يزيد من خطر السقوط و الإصابات.
- **التلعثم:** من الشائع أن يصبح كلامك غير واضح.
- **لا ارتباك و مشاكل الذاكرة:** قد يصيبك فقدان الذاكرة (blackout) أو تواجه صعوبة في تذكر الأشياء.
- **ضعف العضلات:** قد تصبح الحركات بطيئة أو غير منسقة.
- **زيادة الاندفاعية و العدوانية:** قد يصبح بعض الأشخاص أكثر تهيجًا، أو مندفعين أو عدوانيين، خاصة عند تناول جرعات عالية.
- **الصداع و الغثيان و الدوار:** قد يشعر البعض بعدم الراحة في الجسم بالإضافة إلى التأثير المخدر.

يمكن أن تتسبب البنزوديازيبينات في بعض الأحيان في «تأثير ارتدادي»، و هذا يعني أنه عندما يخرج الدواء من الجسم، قد تعود الأعراض الأصلية بشكل أقوى من قبل – مثل زيادة القلق أو تفاقم مشاكل النوم. هذا ينطبق بشكل خاص على البنزوديازيبينات ذات المفعول القصير.

### آثار طويلة المدى (عند الاستخدام المنتظم)

- **الاعتياد و الإدمان:** يعتاد الجسم على المادة، و بالتالي ستحتاج إلى تناول المزيد للحصول على نفس التأثير. يزيد خطر الإدمان بسرعة.
- **ضعف الذاكرة و التركيز:** يؤثر الاستخدام الطويل على كيفية تفكيرك و تعلمك و تذكرك.
- **قلة النوم:** رغم أنه يساعد على المدى القصير، إلا أنه قد يجعل مشاكل النوم أسوأ على المدى الطويل.
- **مشاكل نفسية:** قد يعاني البعض من الاكتئاب، التهيج أو زيادة خطر الانتحار – خاصة إذا كان لديهم تحديات نفسية مسبقة.

### الانسحاب

إذا توقفت فجأة عن تناول البنزوديازيبينات، قد يتفاعل جسمك بشكل قوي. من الشائع أن تظهر أعراض الانسحاب، خاصة إذا كنت قد استخدمتها لفترة طويلة. يعاني الكثيرون من أعراض مثل القلق، و التوتر، و الرجفان، و خفقان القلب، و الكوابيس، و مشاكل في النوم. قد تشعر أيضًا بالغثيان، أو فقدان الشهية، أو الدوار عند الوقوف.

في بعض الأحيان، يمكن أن تصبح أعراض الانسحاب شديدة للغاية. قد تصاب بتشنجات، أو حمى، أو حالة من الارتباك حيث قد ترى أو تسمع أشياء غير موجودة (الهوسة). في هذه الحالة، من المهم الحصول على مساعدة طبية بسرعة.

لذلك، لا يجب التوقف عن تناول الدواء فجأة من تلقاء نفسك. من الأفضل تقليل الجرعة تدريجيًا تحت إشراف طبيبك.

## ماذا تفعل إذا فقد شخص الوعي بسبب استخدام البنزوديازيبينات؟

- اتصل بالرقم ١١٣ فورًا – احصل على مساعدة طبية فورية.
- تحقق من التنفس و النبض
- هل الشخص يتنفس؟ ضع الشخص في وضع الاستلقاء الجانبي الثابت.
- إذا لم يكن يتنفس؟ ابدأ في الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) و اتبع الإرشادات من ١١٣.
- لا تعطي أي مشروبات لشخص فاقد الوعي – قد يؤدي ذلك إلى الاختناق.
- أخبر الطاقم الطبي: قل لهم ما تناوله الشخص – إذا كنت لا تعرف، قم بوصف الأعراض.
- لا تترك الشخص لوحده: حتى إذا كانت الحالة تبدو مخيفة، الأهم هو الحصول على المساعدة. العاملون في المجال الصحي ملزمون بسرية المعلومات.
- من الأفضل دائمًا الاتصال برقم ١١٣ حتى و إن لم تكن الحاجة ملحة، بدلاً من عدم الاتصال.

## أدوية النوم من نوع Z

ما هي أدوية النوم من نوع Z؟  
أدوية النوم من نوع Z هي أدوية تستخدم للنوم و تشبه البنزوديازيبينات. من الأدوية الأكثر استخدامًا هي زوبكلون (إيموفان) و زولبيديم (ستيلنوكت)، و تستخدم لمشاكل النوم قصيرة المدى.

كيف تعمل؟  
تعمل هذه الأدوية بسرعة و بشكل قصير المدى، و تساعد بشكل خاص على الدخول في النوم. تأثيرها مشابه للبنزوديازيبينات، لكن لها تأثير أقل على القلق، و تعتبر أقل حدة.

الآثار الجانبية و المخاطر  
الآثار الجانبية الشائعة تشمل الشعور بالتعب خلال النهار، و ضعف الذاكرة، و انخفاض الانتباه. قد يعاني البعض أيضًا من القلق أو الهلوسة.

الإدمان و تعود الجسم  
يحصل الاعتياد عليها بسرعة، و يزيد خطر الإدمان مع الاستخدام المستمر لأكثر من ٢-٤ أسابيع. إذا توقفت فجأة عن تناول الدواء، قد تعود مشاكل النوم و القلق بشكل أقوى من قبل.

استخدامها أثناء الحمل و الرضاعة  
لا يبدو أن الاعتياد على استخدامها يضر الجنين أو الطفل، و لكن يجب دائمًا تقييم الاستخدام و متابعته مع الطبيب.