

BENZO- DIAZEPINY



MASZ PROBLEMY
ZWIĄZANE Z UŻYCIEM
NARKOTYKÓW?



PRZECZYTAJ WIĘCEJ O
SKUTKACH UBOCZNYCH I
ŚRODKACH OSTROŻNOŚCI.



CZYM SĄ BENZODIAZEPINY

Benzodiazepiny to leki stosowane jako środki nasenne, przeciwlękowe, rozluźniające mięśnie i przeciwdrgawkowe.

Popularne leki z tej grupy to oksazepam (Sobril, Alopam), diazepam (Vival, Valium, Stesolid), alprazolam (Xanor/Xanax), klonazepam (Rivotril), nitrazepam (Apodorm, Mogadon) i midazolam (Dormicum).

Niektórzy używają benzodiazepin jako środków odurzających. Najczęściej konfiskowane w Norwegii warianty to Ksalol 1 mg (alprazolam), Bensedin 10 mg (diazepam) i Rivotril 2 mg (klonazepam). Istnieje również wiele nowych benzodiazepin, które pojawiają się wyłącznie jako narkotyki. W ostatnich latach najbardziej rozpowszechniony był bromazolam. Są one często słabo przebadane i mogą stanowić większe zagrożenie niż zatwierdzone leki.



MIESZANIE Z INNymi SUBSTANCJAMI

Niektórzy łączą benzodiazepiny z innymi środkami, aby wzmocnić odurzenie lub złagodzić dyskomfort związany z używaniem innych narkotyków. Nawet małe ilości w takim połączeniu mogą wywołać poważne reakcje.

Szczególnie w połączeniu z innymi substancjami hamującymi (depresantami), takimi jak alkohol, opioidy czy GHB, wzrasta ryzyko przedawkowania, utraty przytomności, zatrzymania oddechu, a w najgorszym wypadku śmierci.

W połączeniu z substancjami stymulującymi, takimi jak amfetamina, kokaina czy MDMA, reakcje mogą być nieprzewidywalne, ponieważ efekty częściowo się maskują. Benzodiazepiny spowalniają oddech, tętno i aktywność mózgu, podczas gdy stymulanty robią coś odwrotnego. Gdy dzieje się to jednocześnie, organizm otrzymuje sprzeczne sygnały i może mieć trudności z regulacją oddechu, rytmu serca i temperatury.

Może to prowadzić do reakcji takich jak silny niepokój, pocenie się, dezorientacja lub utrata kontaktu z otoczeniem i niemożność ogarnięcia tego, co się dzieje.



JAK DZIAŁAJĄ BENZO- DIAZEPINY?

Benzodiazepiny działają poprzez wzmocnienie własnego „systemu hamowania” mózgu. Odbywa się to za pośrednictwem neuroprzekaznika o nazwie GABA, naturalnie występującego w mózgu. Jego zadaniem jest tłumienie aktywności między komórkami nerwowymi. Dzięki GABA komunikacja między komórkami staje się spokojniejsza, przez co cały mózg jest mniej aktywny i pracuje nieco wolniej. Dlatego benzodiazepiny mogą działać uspokajająco, przeciwlękowo i otępiająco.

Benzodiazepiny stosuje się m.in. jako leki na bezsenność, lęki i padaczkę. Ostrzega się przed ich długotrwałym stosowaniem, ponieważ może to prowadzić do tolerancji i uzależnienia.

Gdy benzodiazepiny są używane jako środek odurzający, często przyjmuje się znacznie wyższe dawki niż w celach medycznych. Może to sprawić, że będziesz spokojny i zrelaksowany, ale także otępiaty, senny i obojętny. Mówisz wolniej i reagujesz z opóźnieniem, a pamięć również może szwankować. Wysokie dawki mogą prowadzić do blackoutu (utraty pamięci), a niektórzy stają się niezwykle impulsywni, agresywni lub nieobliczalni.



PRZEDAWKOWANIE I ZATRUCIE

Benzodiazepiny zazwyczaj same w sobie nie prowadzą do śmiertelnych zatruc, ale w wysokich dawkach – a zwłaszcza w połączeniu z innymi substancjami hamującymi, takimi jak alkohol, opioidy czy GHB – ryzyko to znacznie wzrasta.

Oznakami przedawkowania mogą być:

- Powolny lub płytki oddech. Mieszanie z opioidami lub innymi depresantami może prowadzić do zatrzymania oddechu i w najgorszym wypadku śmierci.
- Skrajna senność lub dezorientacja.
- Trudności z utrzymaniem przytomności.
- Niewyraźna lub bełkotliwa mowa.
- Zawroty głowy, słaba równowaga i chwiejny chód.
- Drgawki (w poważnych przypadkach).



PRZYJMOWANIE I DAWKOWANIE

Różne benzodiazepiny mają różną moc. Na przykład 10 mg diazepam (Valium) odpowiada około 0,5–1 mg alprazolamu (Xanor) lub 30–50 mg oksazepam (Sobril). Im silniejsza substancja, tym mniejsza dawka jest potrzebna do uzyskania tego samego efektu.

Benzodiazepiny należy stosować w najniższej możliwej dawce i przez jak najkrótszy czas, aby uniknąć uzależnienia i skutków ubocznych.

Efekt pojawia się zazwyczaj po 15–60 minutach od połykania tabletki i może trwać kilka godzin. Jeśli używasz substancji w inny sposób – np. wciągając nosem lub wstrzykując – działa ona szybciej, ale ryzyko wzrasta.

Wstrzykiwanie tabletek jest szczególnie niebezpieczne. Zawierają one substancje nieprzeznaczone do wprowadzania do krwiobiegu i mogą powodować poważne powikłania, takie jak zakrzepy, infekcje i uszkodzenia tkanek.

Potrzebujesz pomocy w związku z używaniem substancji psychoaktywnych?

Jeśli doświadczasz trudności związanych z używaniem substancji psychoaktywnych, dobrze jest z kimś o tym porozmawiać. Możesz skontaktować się ze swoim lekarzem rodzinnym lub lokalną poradnią ds. uzależnień w swojej gminie, aby uzyskać poradę i wsparcie.

Jeśli masz pytania i chcesz pozostać anonimowy, możesz skontaktować się z RUSinfo pod numerem telefonu 915 08 588 lub poprzez czat na stronie www.rusinfo.no.

BROSZURA ZOSTAŁA
PRZYGOTOWANA PRZY
WSPARCIU NORWESKIEGO
URZĘDU DS. ZDROWIA.

RUSinfo

www.rusinfo.no
tlf. 915 08 588

KORUS

Oslo



SKUTKI UBOCZNE, RYZYKO I UZALEŻNIENIE

Stosowanie benzodiazepin przez dłuższy czas może prowadzić zarówno do tolerancji, jak i uzależnienia, nawet przy małych dawkach. Dlatego zazwyczaj zaleca się, aby leki te były stosowane tylko przez krótkie okresy – najlepiej tylko 2–4 tygodnie.

Ostre skutki uboczne (bezpośrednio po zażyciu)

- **Senność i otępienie:** Możesz stać się ospały, stracić koncentrację i reagować wolniej. Sprawia to, że prowadzenie samochodu lub obsługiwanie maszyn jest niebezpieczne.
- **Zawroty głowy i słaba równowaga:** Zwiększa ryzyko upadków i urazów.
- **Bełkotliwa mowa:** Niewyraźne mówienie jest częstym objawem.
- **Dezorientacja i problemy z pamięcią:** Możesz doświadczyć blackoutów lub mieć trudności z zapamiętywaniem rzeczy.
- **Oslabienie mięśni:** Ruchy mogą stać się powolne lub nieskoordynowane.
- **Zwiększona impulsywność i agresja:** Niektórzy stają się bardziej drażliwi, nieobliczalni lub agresywni, zwłaszcza przy wysokiej dawce.
- **Ból głowy, nudności i zawroty głowy:** Niektórzy oprócz odurzenia odczuwają dyskomfort fizyczny.

Benzodiazepiny mogą czasami wywołać „efekt z odbicia” (rebound effect). Oznacza to, że gdy działanie leku ustępuje, pierwotne dolegliwości mogą powrócić z większą siłą – na przykład odczuwasz większy lęk lub nasilone problemy ze snem. Dotyczy to zwłaszcza benzodiazepin o krótkim czasie działania.

Skutki długofalowe (przy regularnym używaniu)

- **Tolerancja i uzależnienie:** Organizm przyzwyczaja się do substancji, więc musisz brać więcej, aby uzyskać ten sam efekt. Ryzyko uzależnienia szybko wzrasta.
- **Oslabiona pamięć i koncentracja:** Długotrwałe używanie wpływa na to, jak myślisz, uczysz się i zapamiętujesz.
- **Gorszy sen:** Mimo że leki pomagają na krótką metę, z czasem mogą pogorszyć problemy ze snem.
- **Problemy psychiczne:** Niektórzy doświadczają depresji, drażliwości lub zwiększonego ryzyka samobójstwa – zwłaszcza jeśli już wcześniej mieli problemy psychiczne.

Objawy odstawiennne (zespół abstynencyjny)

Jeśli nagle odstawisz benzodiazepiny, organizm może zareagować gwałtownie. Wystąpienie objawów odstawiennych jest powszechne, zwłaszcza jeśli używałeś leków przez długi czas. Wiele osób doświadcza takich objawów jak lęk, niepokój, drżenie, kołatanie serca, koszmary senne i problemy ze snem. Możesz też mieć nudności, stracić apetyt lub czuć zawroty głowy przy wstawaniu.

Czasami objawy odstawiennne mogą być bardzo poważne. Mogą wystąpić drgawki, gorączka lub stan, w którym jesteś zdezorientowany i widzisz lub słyszysz rzeczy, których nie ma (delirium). Wtedy ważne jest szybkie uzyskanie pomocy medycznej.

Dlatego nie powinieneś odstawiać leków nagle na własną rękę. Najbezpieczniej jest stopniowo zmniejszać dawkę pod nadzorem lekarza.



BENZODIAZEPINY A PRAWO

Benzodiazepiny to leki, których używanie jest legalne tylko wtedy, gdy masz na nie receptę od lekarza. Bez recepty są traktowane jak narkotyki. Oznacza to, że posiadanie, używanie lub rozdawanie takich leków jest nielegalne.

Jeśli masz niewielką ilość na własny użytek, możesz otrzymać grzywnę lub karę pozbawienia wolności w zawieszeniu. Za poważniejsze przestępstwa – takie jak przemyt lub sprzedaż – kara może być surowa, od 1 do 15 lat więzienia, w zależności od ilości i powagi sprawy.

Prowadzenie pojazdów i wymogi zdrowotne do prawa jazdy

Benzodiazepiny i leki z grupy Z mogą osłabiać czas reakcji i uwagę oraz zwiększają ryzyko wypadków. Dotyczy to nawet zwykłych dawek, a także osób, które stosują te substancje przez dłuższy czas.

Używanie benzodiazepin i leków z grupy Z jako środków odurzających może sprawić, że nie spełnisz wymogów zdrowotnych niezbędnych do posiadania prawa jazdy – nawet jeśli nigdy nie prowadziś pod wpływem. Lekarze, psychologowie i optycy mają obowiązek zgłoszenia sytuacji, w której uznają, że Twoje używanie substancji szkodzi zdrowiu i zwiększa ryzyko w ruchu drogowym. Oznacza to, że używanie narkotyku wpływa na zdrowie w takim stopniu, że osłabia zdolność do bezpiecznego prowadzenia pojazdu – zarówno wtedy, gdy jesteś pod wpływem, jak i wtedy, gdy nie jesteś.

Mimo że benzodiazepin i leków z grupy Z-hypnotyków nie należy stosować w połączeniu z prowadzeniem pojazdów, istnieją pewne wyjątki, jeśli leki te zostały przepisane przez lekarza. Jeśli masz wątpliwości, czy możesz prowadzić samochód podczas stosowania tych leków, zapytaj swojego lekarza.

Ważne informacje:

- **Prowadzenie pojazdu pod wpływem:** Prowadzenie samochodu pod wpływem benzodiazepin jest traktowane jak jazda po alkoholu. Ryzykujesz mandat, utratę prawa jazdy, a w niektórych przypadkach także karę więzienia.
- **Obowiązek zgłoszenia:** Lekarze, psychologowie i optycy mają obowiązek zgłaszania sytuacji, w których uznają, że Twoje używanie substancji psychoaktywnych powoduje zagrożenie zdrowotne i zwiększa ryzyko w ruchu drogowym. Oznacza to, że stosowanie tych substancji

wpływa na zdrowie w takim stopniu, iż osłabia zdolność do bezpiecznego prowadzenia pojazdu – zarówno wtedy, gdy jesteś pod ich wpływem, jak i wtedy, gdy nie jesteś.

- **Porozmawiaj ze swoim lekarzem:** Jeśli masz wątpliwości, czy stosowane przez Ciebie leki wpływają na bezpieczeństwo jazdy, zapytaj lekarza.



BADANIA KRWI, ŚLINY I MOCZU

To, jak długo benzodiazepiny mogą zostać wykryte w organizmie, zależy od rodzaju benzodiazepiny i różni się w zależności od osoby. Zależy to również od ilości, częstotliwości przyjmowania oraz sposobu podania.

Krew:

Służy do oceny stopnia odurzenia. Czas wykrywalności we krwi jest zazwyczaj krótszy niż w ślinie, moczu i włosach – często poniżej jednej doby, ale niektóre substancje o długim działaniu mogą być wykrywalne przez kilka dni.

Mocz:

Wiele benzodiazepin można wykryć w moczu do jednego tygodnia. Niektóre substancje (jak diazepam) mogą w niektórych przypadkach być widoczne przez kilka tygodni.

Ślina:

Ma zazwyczaj mniej więcej taki sam czas wykrywalności jak mocz – zwykle kilka dni.



BENZODIAZEPINY, CIĄŻA I KARMIEŃIE PIERSIĄ

Należy unikać stosowania benzodiazepin w czasie ciąży i karmienia piersią.

Sporadyczne używanie w niskich dawkach jest uważane za stosunkowo bezpieczne na wczesnym etapie ciąży, ale regularne lub wysokie dawki – zwłaszcza pod koniec ciąży – mogą prowadzić do objawów odstawiennych u dziecka po urodzeniu. Nie ma też pewności, czy długotrwałe stosowanie może wpłynąć na rozwój dziecka.

Podczas karmienia piersią benzodiazepiny mogą przenikać do mleka matki. Niektóre środki kumulują się w organizmie dziecka i mogą powodować senność, drażliwość lub słaby przyrost masy ciała.

Leki z grupy Z (Z-hypnotyki)

Co to są leki z grupy Z?

Leki z grupy Z to środki nasenne podobne do benzodiazepin. Najczęściej stosowane to zopiklon (Imovane) i zolpidem (Stilnoct), używane przy krótkotrwałych problemach ze snem.

Jak działają? Działają szybko i krótko, pomagając przede wszystkim w zasypianiu. Efekt jest podobny do benzodiazepin, ale mają słabsze działanie przeciwlękowe i są uważane za łagodniejsze.

Skutki uboczne i ryzyko

Częste skutki uboczne to senność w ciągu dnia, słaba pamięć i obniżona czujność. Niektórzy mogą również odczuwać niepokój lub mieć halucynacje.

Uzależnienie i tolerancja

Tolerancja rozwija się szybko, a ryzyko uzależnienia wzrasta przy stosowaniu powyżej 2–4 tygodni. W przypadku nagłego odstawienia problemy ze snem i niepokój mogą powrócić z większą siłą.

Stosowanie w ciąży i podczas karmienia piersią Zwykłe stosowanie nie wydaje się szkodzić płodowi ani dziecku, ale użycie powinno być zawsze oceniane i monitorowane przez lekarza.

Co zrobić, jeśli ktoś załabnie po użyciu benzodiazepin?

- **Zadzwoń natychmiast pod numer 113** – Szybko wezwij profesjonalną pomoc.
- **Sprawdź oddech i tętno**
 - Osoba oddycha? Ułóż ją w bezpiecznej pozycji bocznej.
 - Nie oddycha? Rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową i postępuj zgodnie z instrukcjami dyspozytora 113.
- **Nie podawaj napojów osobie nieprzytomnej** – może to doprowadzić do zadławienia.
- **Poinformuj personel medyczny:** Powiedz, co ta osoba zażyła – jeśli nie wiesz, opisz objawy.
- **Nie zostawiaj tej osoby:** Nawet jeśli sytuacja wydaje się przerażająca, najważniejsze jest wezwanie pomocy. Personel medyczny obowiązuje tajemnica lekarska.

Zawsze lepiej zadzwonić pod 113 o jeden raz za dużo niż o jeden raz za mało!