

Langvarige abstinenser efter benzodiazepiner og faren for at generalisere.

Af J. RIK ROBERTS

Når du føler så meget smerte, som benzoabstinenser kan forårsage, og samtidig hører, at det kan vare i evigheder, stjæler det alt dit håb – og håb er hvad du har brug for, for at holde dig på sporet og få det godt igen.

Her er nogle sandheder om benzoabstinenser, som jeg har observeret i mit arbejde med masser af patienter.

1. Nogle mennesker kan klare en "kold tyrker" (brat ophør) efter lang tids brug med høj dosis og har ingen eller meget få symptomer.
2. Andre mennesker har betydelige og langvarige symptomer, når de stopper efter lav dosis og kortvarigt brug.
3. Sværhedsgraden af dine symptomer lige nu siger ikke noget om dine fremskridt med helingen, eller om hvor lang tid endnu du vil have symptomer.
4. Nogle mennesker bliver symptomfri med det samme og væsentlige symptomer kommer aldrig igen.
5. Nogle mennesker heler med tilfældige perioder ind imellem med bedring af symptomerne, også kaldet for "vinduer". Disse perioder optræder oftere og oftere og varer med tiden længere indtil de har det godt igen.
6. Nogle mennesker heler langsomt med umærkelige fremskridt. (Dette er det hårdeste og sværeste at udholde, da man ikke kan se sine egne fremskridt).
7. Nogle mennesker kommer sig 100% og andre har langvarige eller permanente symptomer – her er en faldgruppe – ingen har voldsomme symptomer for evigt og selv de som ikke heler fuldstændigt betragter deres gener som lettere ubehag, hvis de passer godt på sig selv.
8. Ingen ved, eller kan forudsige, hvordan du vil hele eller hvordan dit tidsforløb vil være. Der er ingen medicin, som kan accelerere eller fremskynde processen dramatisk. Du kan være heldig at finde en medicin, som giver en lindring af symptomerne, men vælger du derimod forkert, kan det betyde mere lidelse og forlængelse af helingsprocessen.
9. Alle, som gennemfører processen vil få det bedre og finde frihed og velvære uden medicinen.

Du er unik, og jeg kender ingen anden medicinsk eller psykisk lidelse, der er lige så frustrerende i sin variation som "benzosygdom". Af den grund gør du dig selv en tjeneste ved ikke at sammenligne andres fremskridt med dine egne.

I deler måske nogle symptomer og en historie i forhold til medicinen, men din historie med hensyn til helingsprocessen er helt unik.

Til sidst, abstinenssymptomerne medfører kraftig medicin fremkaldt angst. Angsten vil lyve for dig og fortælle dig det værste tænkelige scenarie. Dette scenarie vil du muligvis opfatte som sandheden i din tilstand af angst.

Stol på de rådgivere, som har mange års erfaringer før dig og ikke på de medicin fremkaldte *dysforier.

Du vil hele, du vil få det bedre og du vil få fred igen!

*Dysfori: Kortvarig forstemthed af timers til dages varighed, præget af tristhed, koncentrationsbesvær, nedsat energi samt anspændthed, irritabilitet og sårbarhed med let vakt vredesudbrud.

Oversat af:

Janni Pedersen

Anders Klahn