

Abstinenssymptomer ved psykofarmaka

Af psykolog Anders Sørensen og professor Peter Gøtzsche, 4. januar 2019

Alle psykofarmaka er vanedannende og kan give abstinenssymptomer, når en tilvant dosis reduceres. Brug skemaet til at minde dig selv og dine pårørende om, at abstinensstilstanden er midlertidig; det er "mig på vej ud af medicin", ikke "mig uden medicin", som er noget helt andet og bedre end at være på vej ud af medicin. Skriv evt. sværhedsgraden af de symptomer, du har, ud for dagene (1 til 5, hvor 5 er værst), men tjek ikke for meget efter; abstinenserne går hurtigst over, hvis de får lov til "at passe sig selv". Skriv ny dosis under dagen, hver gang du reducerer. Tilføj evt. yderligere symptomer på de blanke linjer.

Måned: _____ År: _____ (Skriv dag i måneden i øverste linje)

Dato i måneden																				
Dosis																				
Angst / panik																				
Depression eller nedstemthed																				
Udbrud af gråd																				
Humørsvingninger																				
Osteklokkefornemmelse																				
Irritabilitet / aggression / vredesudbrud																				
Influenzalignende symptomer																				
Mavegener, kvalme, appetitløshed																				
Energiforladthed / udmattelse																				
Søvnbesvær, søvnløshed																				
Livagtige drømme / mareridt																				
Uro og rastløshed / kan ikke sidde stille																				
Svimmelhed																				
Forvirring / koncentrationsbesvær																				
Jeg er ikke mig selv																				
Selvordstanker																				
Elektriske stød eller lynglimt i hovedet																				
Hovedpine																				
Øresusen (tinnitus)																				
Ufrivillige bevægelser / "restless legs"																				
Rysten og skælven																				
Muskelstivhed eller muskelsmerter																				
Problemer med at holde balancen																				
Svedeture																				
Hjertebanken																				
Myrekryb / prikken eller snurren																				
Kløe eller rødme																				
Stikkende / brændende fornemmelse																				
Ændret smags- eller lugtesans																				
Lys- eller lydoverfølsomhed																				
Hukommelsesbesvær																				
Seksuelle forstyrrelser																				
Sløret syn																				
Mani eller hypomani / eufori																				
Psykose / vrangforestillinger																				

Se bagsiden for dokumentation og yderligere information.

Skemaet bygger på to systematiske litteraturgennemgange^{1,2}.

Langt de fleste symptomer er midlertidige; vi ved bare ikke, hvor længe, de varer ved. Mens de står på, er det vigtigste at se tilstanden som "mig på vej ud af medicin" og ikke "mig uden medicin". Og man skal holde fokus på det, der sker omkring en, ude i verden, og ikke være for optaget af symptomerne. Den hurtigste vej gennem abstinenserne er, at du holder dig i gang med det, der interesserer dig og som optager din opmærksomhed. Prøv kun at tænke aktivt på symptomerne, når du udfylder skemaet, og i den øvrige tid lade være med at give dem din opmærksomhed, selvom de hiver og trækker i dig.

Det kan være farligt at trappe for hurtigt ud. Rådfør dig med din læge, hvis symptomerne bliver for voldsomme. Hvis din læge ikke forstår at hjælpe dig, så skift læge.

Referencer

1. **Nielsen, Hansen & Gøtzsche 2011.** What is the difference between dependence and withdrawal reactions? A comparison of benzodiazepines and selective serotonin re-uptake inhibitors. *Addiction*; 107:900-8.
2. **Fava, Gatti, Belaise et al. 2015.** Withdrawal symptoms after Selective Serotonin Reuptake Inhibitor Discontinuation: A systematic review. *Psychotherapy and Psychosomatics*; 84:72-81.