

# Rauhoittavat lääkkeet (bentsodiatsepiinit) – riippuvuus ja vieroitus

Lääkärikirja Duodecim

30.8.2021

*Psykiatrian erikoislääkäri Aki Rovasalo*



- Bentsodiatsepiinit ovat rauhoittavia lääkkeitä lyhytaikaiseen käyttöön
- Bentsodiatsepiinien pitkäaikainen käyttö voi haitata terveyttäsi
- Lääkeriippuvuuden tunnusmerkkejä
- Keskitä hoitosi yhdelle lääkärille ja tee siitä sopimus
- Vieroitusoireet ja niiden välttäminen
- Lääkeriippuvuuden ehkäiseminen
- Lisätietoa lääkeriippuvuudesta

Rauhoittavat lääkkeet ja monet unilääkkeet aiheuttavat helposti riippuvuutta. Niiden pitkäaikaisesta käytöstä voi olla sinulle muutakin haittaa.

Tarpeeton tai haitallinen lääkitys kannattaa purkaa. Älä kuitenkaan lopeta rauhoittavien lääkkeiden käyttöä yhtäkkiä. Suunnittele lopetus lääkärin kanssa. Pitkäaikaisen lääkityksen lopetus sujuu hyvin, kun teet vieroituksen rauhallisesti useiden viikkojen aikana.

## Bentsodiatsepiinit ovat rauhoittavia lääkkeitä lyhytaikaiseen käyttöön

Yleisimmät rauhoittavat lääkkeet ovat niin sanottuja bentsodiatsepiineja. Puhekielessä niitä kutsutaan "bentsoiksi". Tavallisia bentsodiatsepiineja ovat: diatsepaami, klooridiatsepoksiidi, oksatsepaami, loratsepaami, tematsepaami ja alpratsolaami. Niitä myydään lukuisilla eri kauppanimillä. Riippuvuusongelmia liittyy myös pregabaliiniin, jota käytetään mm. ahdistuneisuuden, kipujen ja epilepsian hoitoon.

Bentsodiatsepiinit lievittävät ahdistuneisuutta ja helpottavat unihäiriöitä lyhytaikaisessa käytössä. Niiden käyttö pitäisi rajata muutamaan viikkoon. Pitkäaikaisessa käytössä bentsodiatsepiinien teho heikkenee. Silloin annoksia pitää usein nostaa ja lääkkeisiin syntyy riippuvuus.

## Bentsodiatsepiinien pitkäaikainen käyttö voi haitata terveyttäsi

Rauhoittaviin lääkkeisiin liittyy paljon haittavaikutuksia. Bentsodiatsepiineihin liittyy seuraavia haittoja:

- Kaikkiin bentsodiatsepiineihin voi kehittyä riippuvuus.
- Ne väsyttävät, altistavat tapaturmille ja aiheuttavat havaintohäiriöitä, muistivaikeuksia, jopa sekavuutta ja levottomuutta.
- Joskus bentsodiatsepiinit laukaisevat päihteiden sekakäytön tai väkivaltaisuutta. Ne lisäävät alkoholin himoa ainakin osalla päihdepotilaista.
- Bentsodiatsepiinit läpäisevät istukan, joten raskauden aikana lääkkeen edut ja haitat on punnittava yksilöllisesti yhteistyössä hoitavan lääkärin kanssa.
- Ne haittaavat liikenteessä ja työelämässä, vaikka et huomaisi sitä itse.
- Hyvin suuret annokset ovat hengenvaarallisia, samoin pienikin sekakäyttö alkoholin tai muiden päihteiden kanssa.
- Unilääkkeiden hyöty on vahvistettu tieteellisesti vain lyhytaikaisessa käytössä.

## Lääkeriippuvuuden tunnusmerkkejä

Riippuvuutta aiheuttavien lääkkeiden teho katoaa vähitellen. Siksi lääkeannokset pyrkivät kasvamaan. Käyttö on pakonomaista ja jatkuu haitoista huolimatta.

Jos lääkitystä vähennetään liian nopeasti, ilmaantuu vieroitusoireita.

## Keskitä hoitosi yhdelle lääkärille ja tee siitä sopimus

Pahasta lääkeriippuvuudesta kärsivä potilas kulkee usein monien lääkäreiden vastaanotoilla ja joutuu salailemaan todellisia ongelmiaan. Luottamuksellista hoitosuhdetta ei synny.

Tee rauhoittavien lääkkeiden vieroittamisesta sopimus eli hoitosuunnitelma lääkärisi kanssa.

Vieroitus tehdään rauhallisesti asteittain useiden viikkojen tai kuukausien aikana.

Myös muut psykiatriset häiriöt ja päihdeongelmat kannattaa hoitaa. Joskus vieroitushoito kannattaa aloittaa sairaalassa.

## Vieroitusoireet ja niiden välttäminen

Tavallisia vieroitusoireita ovat

- ahdistuneisuus, pelokkuus, huonovointisuus, ärtyneisyys
- unihäiriöt, näön hämärtäminen, kuulon herkistäminen
- sydämen tykytys, hikoilu, kivullosuus, vapina.

Vieroitusoireet ovat lieviä tai et saa niitä ollenkaan, jos vieroitus tehdään riittävän rauhallisesti.

Jos Sinulle tulee annoksen pudotuksen jälkeen vieroitusoireita, älä nosta annosta takaisin, vaan keskustele asiasta lääkärisi kanssa.

## Lääkeriippuvuuden ehkäiseminen

Lääkeriippuvuutta voit ehkäistä seuraavilla tavoilla.

- Jos hoito rauhoittavilla lääkkeillä aloitetaan, pohdi lääkärin kanssa, milloin ja miten se lopetetaan.
- Kysy aina muitakin hoitovaihtoehtoja ahdistuneisuuteen ja unihäiriöön.
- Muut päihdeongelmat pyritään hoitamaan.
- Jos käytät unilääkkeitä vain toisinaan, kokeile myös pienempää annosta tai jätä lääke odottamaan yöpöydälle. Ehkä et tarvitsekaan sitä.
- Seuraa lääkityksen käyttöäsi. Pidä siitä kirjaa.
- Pohdi, missä tilanteissa käyttö lisääntyy. Keksitkö ongelmien käsittelyyn muita keinoja kuin lääkityksen?

## Lisätietoa lääkeriippuvuudesta

Päihdelinkki [1](#)