

En bitter pille at sluge

Nerve- og sovemedicin baseret på stofgruppen benzodiazepiner kan ved kortvarigt brug og sund omtanke opfattes som en ven i nøden. Problemet er imidlertid, at pillerne er vanedannende og på sigt betyder, at man bliver endnu mere syg og skal på afvænning. For omkring otte procent af danskerne sidder i saksen - alligevel fortsætter flere læger med at udskrive den farlige medicin.

• Af Lars Aksel Jakobsen · laj@raskmagasinet.dk

"Benzodiazepiner opfattes almindeligvis som en ven i nøden – men det er i virkeligheden en snigende dræber! Følelsen af at denne medicin hjælper er falsk."

Det siger overlæge i psykiatri, Jens Frydenlund Nielsen, der er en af de førende danske eksperter på området, og uddyber:

"Den mest almindelige type af nerve- og sovemedicin fremkalder de symptomer, som den egentlig skulle lindre. Man havner derfor uforvarende i en afhængighed, som det kan være meget svært at slippe ud af igen. Årsagen kan være en blind tillid til lægen og ingen eller mangelfuld oplysning fra de ansvarlige, nemlig Sundhedsstyrelsen og politikerne."

Misbrug og bivirkninger

I Danmark bruger omkring otte procent af befolkningen sove- og nervemedicin regelmæssigt – og det til trods for, at sundhedsstyrelsen anbefaler, at sovemedicin højst bruges i to uger, og at nervemedicin kun anvendes i sammenlagt fire uger.

"Men det oplyser lægen sjældent om og patienten er ikke opmærksom på retningslinjerne, og så er det, at de let ender i en afhængighed med besværlige og farlige bivirkninger. De mange

bivirkninger som ledsager langtidsbehandling med benzodiazepiner medfører ofte at patienterne får stillet andre diagnoser og i den sammenhæng behandles for en lang række følgetilstande. I den sammenhæng kan nævnes angst, nedstemthed, depressioner, søvnløshed, smerter, svimmelhed og meget andet. De bliver fanget i en ond cirkel, som er svært at komme ud af. Der bruges mere medicin og ofte har den også en lang række uønskede bivirkninger, og så er vi lige vidt – for ikke at sige endnu længere ude ad sidesporet."

Skidt bliver værre

Jens Frydenlund Nielsen er overbevist om, at respekten for og tiltroen til læger blandt almindelige mennesker stadig er meget stor:

"Og når den hvide kittel samtidigt siger, at her er en pille, der hjælper på problemerne, så tror man selvfølgelig, at den hjælper. Respekten for og tiltroen til læger blandt almindelige mennesker er stadig dybt indgroet. Medicinen (benzodiazepinerne, red.) virker ikke efter hensigten og den bør opfattes som meget farlig. Det værste er efter min mening den første pille. Billedligt talt har den samme virkning som en virus på en computer. Brugerens opfattelse af pillens virkning er almindeligvis: 'Det her er godt. Det hjælper mig'. Men man bliver fejlfprogrammeret allerede ved den første pille og er efterfølgende ikke i stand til at vurdere sig selv eller den

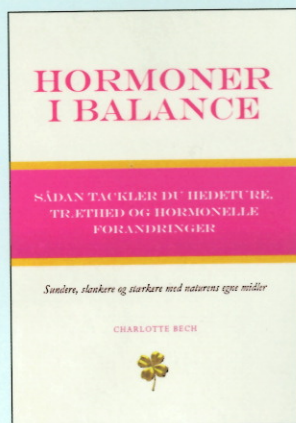
rask[®] LÆSNING



TØR DU MÆRKE LIVET?
— en bog om at finde ro og overskud til sig selv og andre
Sarah Zobel Kolpin

TØR DU MÆRKE LIVET?

Læseren præsenteres for tanker og øvelser, der hjælper til at skabe mere nærvær og bedre relationer, både i forholdet til sig selv og til andre, og derigennem opnå større harmoni og meningsfuldhed i livet.



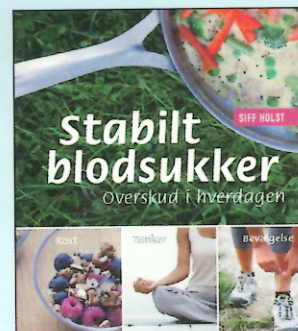
HORMONER I BALANCE

Denne bogs vigtigste mål er at vise, at ikke blot er det muligt, det er også meningen, at et nyt og vidunderligt kapitel begynder efter de 40. Bogen skiller sig ud ved at tage afsæt i det mange tusind år gamle og velafprøvede sundhedssystem ayurveda.



LIGE TIL

Hvordan øges energien i maden til småtspisende i praksis? Toft Care har udgivet kogebogen LIGE TIL for at give inspiration til, hvordan maden til småtspisende kan proteinberiges. Opskrifterne er beriget med ATPRO 200, et nyt produkt fra Toft Care. Bogen koster 79,50 kr. og kan fra medio oktober købes hos Mediq, tlf. 36379130 el. www.mediqdanmark.dk



STABILT BLODSUKKER

Denne lækre og indbydende bog giver dig al det du behøver for at holde blodsukkeret stabilt hele dagen. Slip træthed, koncentrationsbesvær og sukkertrang. Bogen får dig til at bruge din sunde fornuft og så flytter energi, klarhed og overskud ind. Få viden, redskaber og handleplaner samt 50 sider opskrifter. Forlaget Hovedland, 2011. Pris 229 kr. www.stabiltblodsukker.dk