

## INFORMASJON

# Medikamentavhengighet

– den usynlige avhengigheten

### Bakgrunnen for skrevet

Det er viktig å forebygge problematisk medikamentbruk siden det er utrolig mye lettere å unngå enn å komme ut av avhengighet.

Vi har her samlet informasjon som mange pasienter har funnet nyttig. Håpet vårt er at det er til hjelp for både pasienter, pårørende og helsepersonell.



### Hva er medikamenter?

Medikamenter er preparater produsert av legemiddelindustrien for å forebygge, behandle eller lindre sykdom, symptomer, skade eller smerte. Noen medikamenter kan du få lovlig ved at legen skriver de ut. Andre kan du kjøpe fritt i butikk.

### Vanedannende medikamenter og fysisk påvirkning

De vanligste vanedannende medikamentene brukes ved problemer med søvn, angst eller smerter.

| Problemer med  | Virkestoff  | Eksempler på preparater  | Vanlige bivirkninger   |
|----------------|---|--|--|
| <b>Søvn</b>    | Benzodiazepiner<br>Benzodiazepinliknende stoffer    | Imovane<br>Stilnoct  | Døsighet, vansker med balansen, konsentrasjonen eller hukommelsen  |
| <b>Angst</b>   | Benzodiazepiner                                     | Vival<br>Sobril  | Døsighet, vansker med balansen, konsentrasjonen eller hukommelsen  |
| <b>Smerter</b> | Opioider:<br>morfin, heroin,<br>oksykodon, tramadol | Oxycontin,<br>Norspan, Pinex<br>Forte, Paralgin<br>Forte, Nobligan | Forstoppelse, tretthet, kvalme, forvirring, munntørrehet, sløvhet, små pupiller, mareritt, hallusinasjoner |

Medikamenter kan samtidig gi både ønsket virkning og ulike bivirkninger. Noe grad av «fysisk avhengighet» er vanlig. Gir medikamentet god nok effekt, kan man tolerere det. Vanedannende medikamenter har ofte dempende effekt på nervesystemet. Dermed blokkeres også gode følelser.

Ofte ser vi:

- **Toleranseutvikling:** Kroppen venner seg til medikamentet hvis man bruker det mer enn 4-6 uker. Dermed trenger man større doser for å få samme effekt.
- **Abstinenser:** Plager som kan oppstå når enkelte medisiner går ut av kroppen. De kan ligne på det man ville dempe, være kraftigere (pendeleffekt), eller annerledes. Vanlige abstinenser er angst, søvnvansker, muskelkramper og skjelvinger. Det er vanlig med bedring etter noen dager. Ved langvarig bruk tar en forsvarlig nedtrapping lengre tid.
- **Smerter:** Opioidbruk kan føre til en smertetilstand preget av overfølsomhet. Paracet og Ibux kan ved langvarig bruk forårsake hodepine.

# Problematisert medikamentbruk

Problemet er når man mister kontrollen over den «fysiske avhengigheten». Problematisert medikamentbruk kan komme snikende og merkes kanskje først etter lang tid når man *prøver seg uten medikamentet*. Andre ganger oppstår avhengigheten i kjølvannet av medisiner ved akutte skader, operasjoner eller livskriser.

Du kan bli avhengig selv om medikamentet er foreskrevet av lege og er innenfor anbefalt dosering. Selv etter kort tids bruk kan det være vanskelig å slutte. I tillegg kommer at alkoholinntak kan gi endret virkning av medikamenter og at man tåler mindre med alderen.

Tegn på problematisert avhengighet kan være:

- **Kontrolltap:** Nedsatt kontroll på når medikamentet tas og i hvilken mengde.
- **Sterk trang:** «Craving», sterk lyst på eller kraftig behov for medikamentet.
- **Fokus:** Stadige tanker om medikamentet. Interesser og andre gleder blir nedprioritert.
- **Forverring:** Bruk som fører til negative konsekvenser eller gjør at du føler deg dårlig. Du tar mer av medikamentet for å føle deg bedre, uten å oppnå ønsket effekt.
- **For mye:** Du selv eller andre mener du bruker for mye. Eller bruken overstiger det som legen forskriver etter gjeldende retningslinjer.
- **Uoversiktlig:** Medisiner «forsvinner» eller blir forskrevet akutt av ulike leger.
- **Søvn:** Vansker med å sovne, å sove eller å stå opp uten medisinen.
- **Nedsatt funksjon:** Forstyrret konsentrasjon og hukommelse. Eller nedsatt egenomsorg med ulike vansker (hygiene, aktivitet, økonomi, ernæring osv.).

## Effekter av redusert bruk

Vanedannende medikamenter tar man som regel i samråd med lege. *Dersom du vil slutte å ta dem eller redusere, må du snakke med legen*. Noen medikamenter må du fortsette ta. Andre må trappes ned etter en bestemt plan. Å slutte brått kan være farlig. Når man reduserer inntaket, blir ofte plagene verre den første tiden. Deretter merker mange at

sansene normaliseres, og følelser kommer tilbake. Konsentrasjonsevnen blir bedre, og de husker mer. Uvirkelighetsfølelsen forsvinner, og fysisk og psykisk utholdenhet øker.

## Behandling

Behandlingen får man som regel samme sted som annen rus- og avhengighetsbehandling. Det er vanlig med kontrollert og langsom nedtrapping.

Selv for deg som er motivert, kan det være vanskelig å redusere bruken. Abstinenser og psykiske symptomer øker ofte i den første fasen og vil senere avta. Redsel for ubehaget i seg selv kan også bli et hinder. Det er viktig at du i motivasjons- og nedtrappingsfasen får den støtten og hjelpen som trengs. Vi vet i dag mye om hva som skjer i hjernen og kroppen ved abstinens.

Behandlingen går ofte over noe tid, da mange trenger å finne ressursene sine, opparbeide nye ferdigheter og etablere nye vaner. Og å jobbe med underliggende problemer og finne nye strategier.

## Veien videre

Lurer du på om du holder på å utvikle problematisert avhengighet? Kjenner du noen i faresonen?

- ➔ Kontakt fastlegen. Se også [felleskatalogen.no](https://felleskatalogen.no), [rusinfo.no](https://rusinfo.no), [rusopplysningen.no](https://rusopplysningen.no) og [helsenorge.no/medisiner/vanedannende-medisiner](https://helsenorge.no/medisiner/vanedannende-medisiner).
- ➔ Behandlingssteder for **problemer med vanedannende legemidler** finner du her: [tjenester.helsenorge.no/velg-behandlingssted/behandlinger/ventetider-for?bid=93](https://tjenester.helsenorge.no/velg-behandlingssted/behandlinger/ventetider-for?bid=93)
- ➔ Smertepoliklinikkene tilbyr hjelp til en del pasienter med **langvarige smerter**: [tjenester.helsenorge.no/velg-behandlingssted/behandlinger/ventetider-for?bid=134](https://tjenester.helsenorge.no/velg-behandlingssted/behandlinger/ventetider-for?bid=134)

Er du bevisst risikoen for medikamentavhengighet, øker sjansen for trygg bruk. Vi vil også fremheve at mange lykkes med å fri seg fra avhengighet!

Vi ønsker deg som trenger en endring og alle rundt, mot, kraft og støtte på veien.