

Què són les benzodiazepines?

Les benzodiazepines són medicaments que afecten el nostre sistema nerviós i tenen diversos efectes com fer-nos sentir relaxats, ajudar-nos a dormir i reduir l'ansietat. Alguns exemples d'aquests medicaments són el Lorazepam, l'Alprazolam, el Diazepam, el Zolpidem i altres similars.



Per què se n'ha de disminuir el consum?

L'ús prolongat de benzodiazepines suposa un risc significatiu per a la salut del consumidor i també per a tercers, entre els quals s'inclouen:

- Desenvolupament de dependència física i psíquica, així com síndrome d'abstinència en deixar de prendre-les.
- Possibilitat de desenvolupar tolerància al medicament.
- Increment notable del risc d'accidents de trànsit, domèstics i laborals.
- Augment significatiu de la morbiditat, especialment si es combinen amb altres substàncies.
- Major probabilitat d'intents de suïcidi, sobretot en persones deprimides.
- Possibilitat d'incrementar el comportament agressiu i agressions físiques.
- Agreujament de la depressió existent.
- Augment del risc de deteriorament cognitiu i reducció de les capacitats d'aprenentatge i atenció.
- Increment substancial del risc de caigudes i fractures òssies, particularment en persones majors de 60 anys.



Serveis de Salut Integrats
Baix Empordà

INFORMA'T AL TEU CAP

Els professionals sanitaris de referència et poden ajudar a reduir el consum, i fins i tot, a deixar de prendre'n. T'acompanyaran en tot el procés i t'ajudaran a descobrir les alternatives més eficaces.



Programació telefònica 972 60 92 22

(de dilluns a divendres, de 8 a 20 hores)

ssibe.cat/noalabenzodependencia



 Generalitat de Catalunya
Departament de Salut



Amb les benzodiazepines t'hi pots quedar atrapat



Serveis de Salut Integrats
Baix Empordà

Consells per a un bon son



Rutines facilitadores

Procura mantenir el mateix horari a l'hora de llevar-te i d'anar a dormir. Crea't una rutina anticipatòria del son.

Sopar lleuger

Almenys dues hores abans d'anar a dormir, fes un sopar lleuger i de fàcil digestió.

Tranquil·litat i relaxació

Escolta música relaxant, lectures fàcils, una dutxa, hàbits d'higiene, meditacions, fes estiraments, respiracions conscients, ...

L'habitació

Ha de ser un entorn dissenyat pel descans. Intenta que estigui ben ventilada i amb un punt de temperatura adequat. Tingues un bon llit.

Evita migdiades llargues

Si fas migdiada, que no sigui superior a 30 minuts.

Exercici físic moderat

Practica exercici i esport. Abans d'anar a dormir, però, que sigui de manera moderada: un passeig de mitja hora, per exemple.

Evita les pantalles

L'activitat amb pantalles (TV, mòbil, ordinador...) és molt estimulante per al nostre cervell. Evita-les abans d'anar a dormir.

Fora excitants

Evita cafès i altres begudes estimulants que puguin dificultar el descans. Hi ha medicaments que interfereixen la son (pregunta-ho al metge/ssa o farmacèutic/a).

Deixa't atrapar

El son no el pots buscar activament, t'ha de trobar distret/a. Al moment de sentir son, posa't a dormir. Sintonitza't amb el teu horari i el teu ritme circadià. Si no pots dormir, aixeca't i fes una activitat relaxant fins que la son et torni a atrapar.

Consells per gestionar l'ansietat



Planifica't: Si t'organitzes amb unes rutines, aquestes aporten seguretat i control, reduint la sensació d'ansietat.



Fites realistes: Proposa't tasques fàcilment realitzables i assolibles. No t'exigeixis, millor petites passes que grans salts.



Autocura: Identifica aquelles activitats o espais que et generen benestar i calma. Fes-ne ús de manera regular.



Límits: Digue "NO" quan sigui necessari, estableix límits saludables i evita l'estrès innecessari. Delega i treballa en equip.



No excitants: Evita o limita el consum de productes excitants com són el cafè, alcohol, tabac, begudes energètiques, xarxes socials, etc. Pren alternatives saludables com fruita, infusions, aigua...



Relaxacions: La relaxació té múltiples beneficis per a la reducció de l'ansietat millorant el nostre benestar. Hi ha diferents tècniques que et poden ajudar, l'important és que la practiquis regularment.



L'aquí i ara: focalitza la teva atenció en el moment present quan notis que el teu pensament es centra en situacions passades o que encara no han succeït.



Expressa les teves emocions: Totes les emocions són vàlides i necessàries. És important trobar una manera d'expressar-les, ja sigui compartint amb algú o a través d'altres estratègies (escriure, pintar, expressió corporal, etc.)



Mou-te: realitzar activitat física de manera regular allibera endorfines en el cos reduint l'ansietat, propiciant sensacions de benestar i facilitant el son.



Suport social: compartir estones amb d'altres persones que ens aportin benestar en ajuda a no sentir-nos sols i a obtenir el recolzament dels que ens envolten.



Tothom té ansietat: L'ansietat és una reacció natural del nostre organisme davant situacions d'incertesa. En determinats moments també ens pot ajudar. Si aprenem a sostenir certa ansietat (amb respiracions, etc.) i ens adonem que aquesta passa, guanyarem confiança en nosaltres mateixos/es.



Més informació

Consulta el teu benestar emocional

