

HEEFT U EEN MEDICIJNVERSLAVING?

Ooit hebt u van uw huisarts een slaap- of kalmeringmiddel gekregen. Het hielp tegen angst of spanningen. En u viel makkelijker in slaap. Het advies is om deze middelen niet te lang te gebruiken. Na een aantal weken dagelijks gebruik kan al een verslaving aan slaapmiddelen of kalmeringsmiddelen optreden.

STOPPEN OF MINDEREN MET MEDICIJNEN OF SLAAPMIDDELEN?

Wilt u grip leren krijgen op uw verslaving, dan is [cognitieve gedragstherapie](#) (individueel en/of in groepsverband) wellicht geschikt voor u, al of niet gecombineerd met medische behandeling.

Wilt u helemaal stoppen, en doet u dit graag met de steun van anderen die hetzelfde doormaken, dan is de [Minnesotabehandeling](#) gebaseerd op het 12-stappen model bij uitstek geschikt. Verbondenheid staat hier centraal.

Cognitieve Gedragstherapie	Minnesotabehandeling
• Best bewezen behandeling verslaving	• Meest toegepaste behandeling verslaving
• Veranderen van gedrag staat centraal	• Verbondenheid staat centraal
• Poliklinische behandeling en intensieve behandeling (dag- en klinische behandeling)	• Intensieve behandeling: dag- en klinische behandeling
• Stoppen of gecontroleerd gebruik	• Volledig stoppen
• Overdag en 's avonds	• Mannen en vrouwen apart
• (Deels) online behandeling mogelijk	• Deelname aan zelfhulpgroepen
• Behandeling psychische klachten naast verslaving	

SYMPTOMEN VAN MEDICIJNVERSLAVING

Door langdurig gebruik van slaap- of kalmeringsmiddelen kan het zijn dat u niet meer zonder kunt. U wordt nerveus van het idee onvoldoende medicijnen in huis te hebben. U neemt ze steeds vaker en eerder in. En merkt dat u meer nodig hebt om te kunnen slapen of de angst of spanning te dempen.

Mogelijk zijn uw gevoelens vervlakt en voelt u nog nauwelijks blijdschap of verdriet. U bent moe en futloos. Dit heeft invloed op uw werk of dagelijkse bezigheden en uw relaties met andere mensen.

Als u probeert te stoppen merkt u dat uw klachten toenemen, u wordt onrustig en slecht slaapt.

LANGZAAM AFBOUWEN, NIET ABRUPT STOPPEN

Mensen die langere tijd slaap- of kalmeringsmiddelen gebruiken en daarmee willen stoppen, adviseren we om het gebruik langzaam af te bouwen. Door stap voor stap af te bouwen, hebt u minder last van ontwenningssverschijnselen en zijn er minder risico's op ernstige complicaties. Hoe lang het duurt om volledig af te bouwen verschilt per persoon.

Hulp bij afbouwen bestaat uit medische begeleiding en een psychologische behandeling. Samen met een arts stelt u een afbouwschema op. Bij het afbouwen krijgt u begeleiding. Daarnaast kunt u leren om op een andere manier om te gaan met uw angst- of spanningsklachten. Bijvoorbeeld door het volgen van een gerichte behandeling voor uw klachten, zodat ze echt verminderen in plaats van onderdrukt worden. Als er sprake is van een specifieke angststoornis of een andere stoornis waarvoor behandeling nodig is, bieden wij die ook.

VOORDELEN VAN STOPPEN OF MINDEREN

- helderder zijn, concentratie en geheugen verbeteren
- verbeteren van relatie of contact met familie en vrienden
- betere prestaties op het werk, tijdens studie of thuis
- beter slaappatroon
- meer richten op de toekomst en weer plannen durven maken
- uiteindelijk afname van angst- of spanningsklachten, als u daarnaast hebt geleerd op een andere manier om te gaan met uw klachten.

<https://www.jellinek.nl/ben-ik-verslaafd/medicijnverslaving/>