

## Praktisk nedtrapning

Nedtrapning er altid individuel.

Før du går i gang med en nedtrapning, skal du være forberedt på abstinenser, som du kan se i oversigten.

Abstinenser er positive, for de er et bevis på, at din krop er ved at blive normal igen.

Vær klar over, at der kan dukke fysiske symptomer, uventede følelser og tanker op under nedtrapning.

Du skal selv tage ansvar for din nedtrapning.

Drøft nedtrapning med din læge.

Tag evt. et nedtrappingsforslag med til din læge.

Hvis lægen er uenig i dit ønske om nedtrapning, så find en anden læge.

Nedtrap med det præparat, du bruger.

Trap fx. ned hver anden uge fra 100% til 90% til 80% osv. af normal dosis, og husk, at tempoet skal tilpasses, hvordan det føles for dig.

Noter abstinenser i skema eller dagbog eller begge dele.

Er abstinenserne slemme, forsøg da at holde ud lidt endnu, eller gå op til den forrige dosis og foretag en endnu langsommere nedtrapning.

Abstinenser ligner ofte tilbagefald til det, du fik medicinen for.

Man skal ikke tage medicin mod abstinenser.

Gør noget godt for dig selv.

Sørg for at have en ven eller et familiemedlem, som du kan drøfte din nedtrapning med og som kan observere dig.

Spørg om deling af tabletter eller åbning af kapsler på apoteket.

## Liste over abstinenser, som du kan komme ud for, når du trapper ud af medicin.

Mennesker reagerer forskelligt på medicin, og dermed også på nedtrapning af medicin. Nogle mærker abstinenser meget tydeligt, mens andre stort set ikke mærker dem.

Når du trapper ned, kan du eller dine pårørende blive overraskede over, at tanker, følelser og handlinger forandrer sig. Det er normalt, men det kan være ubehageligt.

Ved nedtrapning tolker læger desværre ofte abstinenserne, som om de var tilbagefald til den tilstand, som du i sin tid fik medicinen for. Det er de sjældent.

Nedenfor er opremset nogle symptomer, som du kan komme ud for. De er som regel ufarlige og vil gå over efter nogle dage.

### Influenza-lignende symptomer

Led- og muskelsmerter, feber, koldsved, snottet, ømme øjne.

### Hovedpine

Hovedpine, migræne, elektriske jag/lynglimt i hovedet.

### Balance

Svimmelhed, ubalance, ændret gang, "tømmermænd" eller følelse af køresyge.

### Led og muskler

Stivhed, bedøvet eller brændende fornemmelse, kramper, spjæt.

### Sanser

Rysten, prikken i huden, smerter, lavere smertetærskel, uro i benene, kan ikke sidde stille, sløret syn, lys- og lydoverfølsomhed, spændinger omkring øjne, ringen/susen for ørene, sløret tale, ændret lugte- og smagssans, ukontrollerbare mundtrækninger, savlen eller overproduktion af spyt.

### Mave, tarm og appetit

Kvalme, opkast, diarré, mavesmerter, oppustethed, øget appetit, mindsket appetit.

## **Humør**

Humørsvingninger, nedtrykthed, let til gråd, utilstrækkelighedsfølelse, eufori (føler mig høj), mani-lignende reaktioner.

## **Angst**

Angstanfald, panik, uro, brystmerter, dirren, overfladisk vejrtrækning.

## **Virkelighedsopfattelse**

Følelse af fremmedgjorthed og uvirkelighed, osteklokkefornemmelse, synshallucinationer, hørehallucinationer, vrangforestillinger, psykose.

## **Irritabilitet og aggression**

Irritabilitet, aggressivitet, vredesudbrud, impulsivitet, selvskade, tanker om at skade andre.

## **Hukommelse og konfusion**

Forvirring, koncentrationsbesvær, glemsomhed.

## **Søvn**

Søvnløshed, svært ved at falde i søvn, vågner tidligt, intense drømme, mareridt, der sommetider er voldelige.

## **Energi**

Lav energi, rastløshed, hyperaktivitet.

## **Andre**

Selv mordstanker, svedeture, hjertebanken.

# **Vejledning i langsom nedtrapning af psykofarmaka**

**Neuroleptika (inkl. lithium)**  
(mod manier, psykoser og hallucinationer)

**Beroligende og sovemedicin**  
(mod angst og søvnløshed)

**Depressionsmedicin**  
(mod angst og depression)

**Speedlignende medicin**  
(mod ADHD)

**Epilepsimedisin**  
(mod angst og bipolar sygdom)