**Abstinenssymptomer efter psykofarmaka**

Skriv sværhedsgraden af de symptomer, du har, ud for dagene (1 til 5, hvor 5 er værst)

Tilføj evt. yderligere symptomer på de blanke linjer

Måned: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ År :\_\_\_\_\_\_ (Skriv dag i måneden i øverste linje)

*Det kan være farligt at trappe for hurtigt ud.*

*Rådfør dig med din læge, hvis symptomerne bliver for voldsomme.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dato i måneden** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Psykiske symptomer** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Angst / panik |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Depression / nedstemthed |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Psykose / vrangforestillinger |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Mani eller hypomani / eufori |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Hallucinationer (syn eller hørelse) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Uro og rastløshed / kan ikke sidde stille |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Irritabilitet / aggression / vredesudbrud |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Selvmordstanker |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Livagtige drømme / mareridt |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Søvnbesvær, søvnløshed |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Humørsvingninger |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Uvirkelighedsoplevelse |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Osteklokkefornemmelse |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Jeg er ikke mig selv |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Konfusion / forvirring |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Energiforladthed |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Neurologiske symptomer** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| El-stød eller lynglimt I hovedet |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kramper |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Rysten |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Sanseforandringer / forstyrrelser |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Myrekryb / prikken eller snurren |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Lys- og lydoverfølsomhed |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ændret smag- eller lugtesans |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Problemer med at holde balancen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Hovedpine |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Svimmelhed |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Andre symptomer** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Influenzalignende symptomer |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Mavegener, kvalme, appetitløshed |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Svedeture |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Hjertebanken |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Skemaet bygger på flere kilder, se [www.deadlymedicines.dk](http://www.deadlymedicines.dk)