



Füüsiline sõltuvus avaldub selles, et rahusti tarvitamise järsul lõpetamisel avalduvad ebameeldivad võõrutussümptomid ehk ärajätunähud. See tähendab seda, et keha on kohanenud rahusti tarvitamisega, kuid selle puudumisel peab ta kohanema uue seisundiga.

Bensodiasepiinide võõrutussümptomid tekivad tavaliselt 48 tundi pärast ravimi tarvitamise vähendamist või lõpetamist. Need võivad olla kerged ning mööduda mõne päeva jooksul, kuid tekitada ka raskeid seisundeid ning kesta nädalaid või kuid. See oleneb sellest, kui suures koguses, millise toimeajaga ning kui pikka aega on ravimit tarvitatud. Võõrutussümptomiteks võivad olla:

- iiveldustunne, kõhulahtisus;
- südamekloppimine;
- rahutus, ärevus, paanikahood;
- meeleolu alanemine ning vaheldumine;
- unetus;
- värinad ning lihaste kangus;
- valud kehas, põlemistunne nahal;
- nägemishäired;
- raskematel juhtudel krambihood, segadustunne, hallutsinatsioonid (kuuldakse või nähakse asju, mida pole olemas).

Uinutite võõrutussümptomid

Sarnaselt bensodiasepiinidele tekitab ka uinutite tarvitamine pikema aja jooksul tolerantsust ning sõltuvust. Ravi järsul lõpetamisel võivad tekkida unetus, peavalu, lihasvalu, ärevus, pingetunne, rahutus, segasus ning ärritatavus.

Nii bensodiasepiinide kui uinutite tarvitamine tuleb lõpetada järk-järgult ravimi annust langetades, et vähendada võõrutussümptomite tekkimise tõenäosust ja raskust. Annuse vähendamise skeemi annab teile arst.

Kasutatud kirjandus

Salaspuro, M., Kiiänmaa, K., Seppä, K. 2000. Narkoloogia. Kirjastus Medicina.
www.patient.co.uk
www.raviminfo.ee
www.rcpsych.ac.uk/healthadvice

*Koostaja: psühhiaatriakliiniku õde Marge Kulev
2015*

Rahustisõltuvus

Käesolev infovoldik tutvustab rahustite klassi kuuluvaid ravimeid - bensodiasepiine ja uinuteid, ning nende pikaajsest tarvitamisest tekkida võivat sõltuvust.

Bensodiasepiinid

Bensodiasepiinid on ravimid, mis võimendavad gamma-aminovõihappe (ingl.k. *Gamma-AminoButyric Acid*, GABA) toimet ajus. GABA on üks neurotransmittereid ehk keemilisi aineid ajus, mis aitab vahendada info liikumist ühest närvirakust teise. GABA omab ajurakke pidurdavat toimet ning mõjub seega ajule rahustavalt.

Bensodiasepiinid erinevad üksteisest toime saabumise kiiruse, toime kestuse ja tugevuse poolest. Nende hulka kuuluvad näiteks diasepaam, alprasolaam, klonasepaam, lorasepaam, oksasepaam, nitrasepaam, bromasepaam (ravimi toimeained).

Bensodiasepiine kasutatakse:

- ärevuse ja hirmu leevendamiseks, näiteks ärevushäirete korral;
- erutuse ja rahutuse leevendamiseks, näiteks alkoholivõõrutuse puhul;
- lihaste lõdvestamiseks ja valu vaigistamiseks;
- krampide tekkimise ennetamiseks või ravimiseks;
- uneprobleemide korral.

Bensodiasepiinide toime tekib peaaegu kohe alates ravimi manustamisest. Nende kasutamine ärevuse ja uneprobleemide korral on enamasti lühiajaline ehk 2–4 nädalat.

Kõrvaltoimed:

- väsimus ja unisus;
- reaktsioonivõime nõrgenemine, seega pole ravi ajal soovitatav juhtida autot või töötada muude masinatega;
- ärevus, rahutus, agressiivsus;
- liikumisprobleemid, näiteks koordinatsioonihäired, ebakindel kõnnak, eakatel inimestel kukkumise ja luumurdude tekkimise oht;
- keskendumisvõime ja mälu halvenemine, eriti pikaajsel kasutamisel (kauem kui neli nädalat);
- pikaajsel kasutamisel tolerantsus ravimi suhtes ning sõltuvus.

Uinutid

Uinutitena on kasutusel näiteks tsopikloon ja tsolpideem, mis on bensodiasepiinidega sarnanevad ravimid. Nad mõjutavad samuti gamma-aminovõihappe toimimist ajus. Neil on rahustav ning uinutav toime, mis saabub tavaliselt 15–20 minutit pärast ravimi manustamist.

Kõrvaltoimed:

- kibe või metallimaitse suus manustamisele järgneval päeval;
- suukuivus;
- väsimus manustamisele järgneval päeval.

Bensodiasepiinide ja uinutite aastatepikkuse kasutamise korral võivad avalduda ning süveneda depressioon, esineda suitsiidirisk, tekkida meeleolu vaheldumine, uneprobleemid, tugevneda ärevushäirete sümptomid. Samuti võivad halveneda vaimsed võimed, näiteks tekkida intellekti tagasilangus, mäluhäired. Võib tekkida ka isiksusemuutus.

Sõltuvus

Bensodiasepiinide ja uinutite pikaajsel tarvitamisel esineb sõltuvusrisk, sest nad leevendavad ebameeldivaid sümptomeid kohe ning tekitavad hea enesetunde. Sõltuvus võib tekkida pärast neljanädalast regulaarset ravimite tarvitamist.

Ravimi korduval tarvitamisel avaldab see organismile väiksemat mõju kui ravi alguses. Ravimi suhtes tekib **tolerantsus** ehk seisund, kus keha harjub ning kohaneb ravimiga. Bensodiasepiinide tarvitamisega harjub aju ning muu organism üsna ruttu. Erinevate bensodiasepiinide puhul areneb tolerantsus erinevalt. Selles suhtes on ohtlikumad lühitoimelised ning keskmise toimeajaga bensodiasepiinid; lühitoimelistest näiteks alprasolaam.

Tolerantsuse teket kiirendab bensodiasepiinide, alkoholi ning muude sõltuvusainete koostarbimine. Kui inimene on eelneva elu jooksul tarvitanud rohkelt alkoholi, võib tal kujuneda tolerantsus ka bensodiasepiinide suhtes. Siis nimetatakse seda risttolerantsuseks ning see tähendab seda, et rohkelt alkoholi tarvitanu vajab sama toime saavutamiseks suuremaid bensodiasepiiniannuseid kui mittetarvitanu.

Sõltuvuse kõige iseloomulikumaks jooneks on tugev soov või **tung** ravimit tarvitada. See on muutunud kõige tähtsamaks asjaks inimese elus, jättes kõrvale kõik muud olulised asjad. Tarvitaja ei suuda enam kontrollida seda, kas ja millal ta alustab või lõpetab ravimi tarvitamise ning kui suures koguses seda manustab. Kasvab ka organismi tolerantsus ravimi suhtes – endise toime saavutamiseks suurendatakse ravimi annust. Kuigi tarvitaja võib oma sõltuvusest teadlik olla, jätkab ta ravimi manustamist vaatamata tervisekahjustustele ning sotsiaalsetele ning suhteprobleemidele. Sõltuvus mõjutab nii psüühikat kui keha.

Psüühiliseks sõltuvuseks peetakse olukorda, kus rahusti on tarvitaja jaoks muutunud vältimatuks ning inimene ei kujuta oma elu ilma selleta enam ettegi.