

Benzodiazepine und Z-Substanzen

Was sind Benzodiazepine und Z-Substanzen?

Beide sind verschreibungspflichtige **Beruhigungs- und Schlafmittel**.

Vorteile:

Bei kurzfristiger Einnahme (**weniger als 4 Wochen**) wirken diese gut gegen Angstzustände, innere Unruhe und Schlafstörungen.

Nachteile:

Auch eine **kurzfristige Einnahme** ist mit verschiedenen **Nebenwirkungen** verbunden: Oft treten Müdigkeit, Schläfrigkeit auch tagsüber, Schwindel (dadurch z.B. erhöhtes Sturzrisiko), Konzentrations- und Gedächtnisprobleme auf.

Bei einer **längeren Einnahme** (mehr als 4 Wochen) kann es zu weiteren Problemen und Risiken kommen:

- Diese Medikamente können Sie **abhängig** machen. **4 von 10 Menschen** werden bei einer Einnahme > 4 Wochen abhängig.
- Bei Einnahmestopp treten die ursprünglichen Symptome (z.B. innere Unruhe, Angstzustände, Schlafprobleme) oft verstärkt auf, Entzugssymptome können hinzukommen.
- Diese Medikamente lösen keine Ursache des Problems, sondern können Ihre Beschwerden nur lindern.

Besonders wichtig für ältere Menschen:

- Diese Medikamente sollten Sie nur in Ausnahmefällen länger als 4 Wochen einnehmen.
- Die Nebenwirkungen und Risiken betreffen insbesondere **Menschen über 60!**

Alternative Behandlungsmöglichkeiten

Welche alternativen Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Folgende alternative Behandlungsansätze können Ihnen helfen:

- Das Gespräch mit einem Psychotherapeuten ist eine gute Möglichkeit, Belastungssituationen und Auslöser von Unruhe oder Ängsten zu erkennen.
- Selbsthilfegruppen können Ihnen helfen, Ihre Stresssymptome abzubauen und sich damit nicht alleine zu fühlen.
- Probieren Sie Entspannungstechniken aus, wie z.B. Autogenes Training, Yoga, oder Atemübungen. Diese können Ihnen helfen, mit alltäglichem Stress konstruktiv umzugehen und Ihre Sorgen und Ängste zu bewältigen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über andere angstreduzierende Medikamente, die weniger ernsthafte Nebenwirkungen haben und nicht abhängig machen.

Vorteile dieser Behandlungen:

- Die Behandlungen sind langfristig wirksam.
- Sie bearbeiten die Ursachen Ihrer Beschwerden und verhindern so, dass die Symptome nach der Behandlung wieder auftreten.
- Die Gefahr einer Abhängigkeit besteht nicht.

Nachteile dieser Behandlungen:

- Es kann länger dauern, bis der Effekt eintritt.
- Die Behandlungen sind zum Teil mit einem höheren zeitlichen Aufwand verbunden.