

# بنزوديازيبينات (Benzodiazepines)

بنزوديازيبينات (بنزوس benzos) هي مجموعة من الأدوية تشمل ديازيبام (diazepam (فاليوم Valium)، وكلورديازيبوكسيد (chlordiazepoxide (ليبريوم Librium)، وأوكسازيبام (oxazepam)، وكلونازيبام (clonazepam)، ولورازيبام (lorazepam (أتيغان Ativan).

## ما يُمكن تَوَقُّعه:

- سيتم تقييم مدى خطر إصابتك بالأعراض الشديدة للانسحاب الكحولي من طرف مُقدم رعايتك الصحية إذا قررت التوقف عن شرب الكحول أو التقليل من شربها. إذا كنت مُعزَّضًا لخطر كبير، فمن المحتمل أن يُعرض عليك العلاج في المستشفى أو في مركز التَّنقيَّة وعلاج الإدمان حيث ستبقى لمدة 3 إلى 7 أيام. إذا لم تكن هذه الخدمات متوفرة في مجتمعك، فسيقوم مقدم رعايتك الصحية بوضع خطة معك.

- قد يتم إعطاؤك علاجات أخرى مثل الفيتامينات والسوائل أيضًا.
- سيقوم فريق رعايتك الصحية بالتواصل معك بشكل متكرر أثناء تناولك "بنزوس" للتحقق من الأعراض ومنع حدوث حالات الطوارئ.

## المخاطر:

- قد لا يوصى باستخدام البنزوس في الحالات التالية:
  - إذا كنت تعاني من مرض في الرئة أو الكبد أو الكلى.
  - إذا كان عمرك يتجاوز 65 عامًا، أو كنت تعاني من الخرف، أو كنت تعاني من حالات بدنية تؤدي إلى زيادة خطر السقوط والإصابة بالكسور.
- يمكن أن تُسبب أدوية البنزوس الإدمان إذا تم تناولها لفترة طويلة. من المهم جدًا تناول الجرعة الموصوفة فقط والتوقف بعد 4 إلى 7 أيام. قد يؤدي استخدام البنزوس لفترة طويلة إلى فقدان الذاكرة ومشاكل في التعلم أو التركيز.
- تجنّب القيادة، أو تشغيل الآلات الخطرة، أو القيام بأنشطة أخرى يحتمل أن تكون خطيرة والتي تتطلب منك أن تكون يقظًا ومركّزًا ومتناسقًا أثناء تناول البنزوس.
- تحذير: يمكن أن يؤدي خلط البنزوس مع مواد أخرى "مُخفّضة/مُهذّئة" (بما في ذلك الكحول والمواد الأفيونية) إلى إبطاء عملية التنفس أو حتى التسبب في الوفاة. من أجل سلامتك، من المهم التحدث مع مقدم رعايتك الصحية بخصوص ما يمكن خلطه بأمان، بما في ذلك المواد الموصوفة وغير الموصوفة طبيًا. إذا لم تكن قادرًا على التوقف عن استخدام المواد الأخرى، فهناك طرق لتقليل المخاطر، مثل عدم تناولها حين تكون لَوْحَدك، وتناول كمية أقل من المعتاد للبدء، والمباعدة بين أوقات تناولها لتجنب خلط المواد.

## كَيْفَ تعمل هذه الأدوية:

تعمل أدوية "بنزوس" بشكل مشابه للكحول إذ تقوم بتهدئة جهازك العصبي، مما يُقلل من أعراض الانسحاب الكحولي مثل الصداع والتعرق ونوبات التشنّج والهديان الارتعاشي (DTs). وهي الأدوية الوحيدة التي ثبت أنها تساعد في علاج الأعراض الشديدة والمميّنة للانسحاب الكحولي.

## الجرعة:

- تأتي أدوية بنزوس في مجموعة متنوّعة من مستويات القوّة. تعتمد الجرعة وعدد الأيام التي يتم وصف البنزوس فيها على شدة الأعراض. يتم تخفيض الجرعة كل يوم مع انخفاض الأعراض.
- يتم وصف أدوية البنزوس عادة لمدة 4 إلى 7 أيام إلى أن يتم التحكم في أعراض الانسحاب الكحولي بدونها.
- يعتمد عدد المرات التي تتناول فيها أدوية البنزوس على نوع دواء البنزوس الموصوف لك. تعمل بعض أنواع البنزوس بسرعة كبيرة لفترة قصيرة، بينما تعمل أنواع أخرى بشكل أبطأ لفترة أطول.
- يمكن أن تجعلك أدوية البنزوس تشعر بالهدوء والسلام، والإحساس بقلبي أقل، مما قد يجعلك ترغب في تناول المزيد منها أو الاستمرار لأكثر من 4 إلى 7 أيام. تخفيض الجرعة كل يوم إلى أن تصبح أعراض انسحابك الكحولي قابلة للتحكم يساعد في منع الإدمان والآثار السلبية طويلة المدى.

## الآثار الجانبية:

- الآثار الجانبية الأكثر شيوعًا: النعاس، والدوخة، وضعف العضلات.
- الآثار الجانبية الأقل شيوعًا: مشاكل التوازن التي يمكن أن تؤدي إلى السقوط، والارتباك الكبير.