

# Mga Benzodiazepine (Mga Benzo)

## Kaligtasan at mga Panganib ng Gamot

Hatid ng Task Force sa Pangangalagang Pangkalusugan ng PDATF



## Ano ang mga Benzodiazepine?

Ang mga Benzodiazepine, na tinutukoy rin bilang "mga benzo" ay mga uri ng sedatibong ginagamit upang gamutin ang iba't ibang sakit at para sa mga medikal na operasyon. Ang mga gamot na ito ay lubhang nakakalulong at para lamang sa pangmaikling panahong paggamit, gaya ng ibinibilin ng doktor.

Ang mga epekto ng mga benzodiazepine ay maaaring maramdaman sa loob ng isang oras at maaaring magtagal mula sa ilang oras hanggang sa ilang araw depende sa uri ng benzodiazepine (maikli, katamtaman, o matagal ang bisa).

### Kaligtasan

Kailangan ang karagdagang pangangalaga kapag umiinom ng benzodiazepine dahil maaari itong magdulot ng pagkaantok at maapektuhan ang iyong konsentrasyon, na magtatagal hanggang sa susunod na araw.

- Iwasan ang alkohol habang iniinom mo ang mga benzodiazepine.

- Ang mga benzodiazepine ay **malamang na maapektuhan ang iyong konsentrasyon at kakayahang magmaneho** na maglalagay sa iyong sarili at sa iba sa panganib.

- Maaaring palalain ng **ibang mga gamot na iyong iniinom** ang mga sintomas ng pagkaantok at nasirang konsentrasyon.

- Maaari ring magdulot ang mga benzodiazepine ng panghihina ng kalamnan na magdulot sa iyo ng **higit pang panganib na matumba.**

### Mga Karaniwang Benzodiazepine

Valium (diazepam)  
Xanax (alprazolam)  
Klonopin (clonazepam)  
Ativan (Lorazepam)

### Mga Tanong Para sa Iyong Provider

Mayroon bang anumang pagkain at mga inuming kailangan kong iwasan?

- Paano ang interaksyon ng gamot na ito sa ibang mga inireresetang gamut ko?

- Maaari ko bang inumin ang gamot na ito kasama ang aking mga bitamina at herbal na supplement?

- Gaano katagal ko kailangang inumin ang gamot?

- Mayroon bang anumang mga side effect kapag inihinto ang gamot?

- Babalik ba ang aking mga sintomas kapag inihinto ko ang pag-inom ng gamot?

- Paano makakatulong ang gamot sa aking mga sintomas?

## Nakakalulong ang mga Benzo

Ang pangmatagalang paggamit ng mga benzodiazepine ay maaaring pisikal at sikolohikal na makalulong, sa paraang kahalintulad ng sa mga opioid (iyon ay, Oxycontin, Vicodin, atbp.) at Cannabinoids (iyon ay, marijuana), ayon sa pananaliksik na isinagawa ng National Institute on Drug Abuse (Pambansang Instituto sa Pang-aabuso sa Droga).

Sa pangkalahatan, hindi inirekomenda ang mga benzo sa pangmatagalang paggamit. Kausapin ang iyong doktor.



# Mga Panganib at Side Effect ng mga benzodiazepine



## Anu-ano ang mga panganib?

Kung gagamitin nang ayon sa ibinilin at inirekomenda, mabibisang gamot ang mga benzodiazepine. Ngunit, mayroong mga panganib at side effect, partikular na kung hindi ito ginagamit sa tamang paraan, o ginagamit nang mahigit sa ilang magkakasunud-sunod na linggo. Ang pangmatagalang paggamit ay maaaring mauwi sa pagdepende at/o substance use disorder.

### Kabilang sa mga panganib ang:

Pagdepende	Pagiging Malilimutin
Malabong paningin	Pagkalito
Depresyon	Pagkaantok
Kakulangan ng motibasyon	Mahinang Takbo ng Pag-iisip
Pagiging Iritable	Kahirapang makatulog, o masasamang panaginip
Pagiging Agresibo	Mga kahirapan sa Paghinga
Deliryo	Mga Withdrawal (na maaaring mauwi sa kumbulsyon at kamatayan kung hindi mapapangasiwaan sa tamang paraan)
Pagiging Mapusok	
Mga Perseptwal na Halusinasyon	
Kawalan ng Kakayahan sa Pakikipagtalik	

### Pagdepende at Withdrawal

Kapag inirereseta ng iyong doktor, makakatulong ang mga gamot na ito sa pangmaikling panahong paggamit. Maaaring magkaroon ng pisikal na pagdepende bilang resulta ng pangmatagalang, araw-araw na paggamit.

Kabilang sa mga pisikal na palatandaan ng pagdepende ang pangangailangan para sa mas mataas o mas maagang dosis upang makuha ang mga parehong resulta, at mga hindi kumportableng sintomas ng withdrawal kapag nakakaligtan o nalalaktawan ang dosis.

Maaaring maging partikular na mapanganib at banta sa buhay ang withdrawal mula sa benzodiazepine. Kausapin ang iyong provider kapag inihihinto ang paggamit.

Lalong magkakaroon ng posibilidad na ma-overdose kung iniinom ang mga benzodiazepine kasama ang ibang mga depressant gaya ng alkohol, o mga opiate gaya ng Vicodin, Percocet, o heroin.

### Tamang Pagtatapon at Pagtatabi

Huwag ibahagi ang iyong mga inireresetang gamot sa kahit na sino. Ito ay ilegal at hindi ligtas.

I-lock ang lahat gamot o ilayo sa kahit na sino, kabilang ang sa mga bata o alagang hayop, na maaaring subukang inumin ang mga ito nang aksidente o sinasadya

Hanapin ang iyong pinakamalapit na pagtatapunan ng gamot: <https://bit.ly/34lwGF6>

### Mga Mapagkukunan



Para sa higit pang impormasyon at suporta, tumawag sa 2-1-1

Access at Crisis Line: (888) 724-7240  
o bumisita sa [UP2SD.org](http://UP2SD.org)

Dagdagan ang kaalaman tungkol sa Prescription Drug Abuse Task Force sa [SDPDATF.org](http://SDPDATF.org)