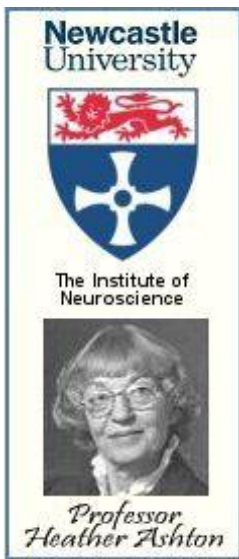


ASHTON KÉZIKÖNYV



BENZODIAZEPINEK: HOGYAN MŰKÖDNEK ÉS HOGYAN KELL LESZOKNI RÓLUK

- PROTOKOLL A BENZODIAZEPIN MEGVONÁS KEZELÉSÉRE
- Orvosi kutatási információ egy benzodiazepin megvonási klinikáról

Professor C Heather Ashton DN, FRCP
Felülvizsgálva Augusztus, 2002

- Bemutkozás
- 1.Fejezet: a benzodiazepinek: mit tesznek az emberi szervezetben
- 2.Fejezet: Hogyan kell leszokni a benzodiazepinekről hosszútávú használat után
- 2.Fejezet: Lassú megvonási ütemtervek
- 3. Fejezet: Benzodiazepin megvonási tünetek, akut és elhúzódó

2.FEJEZET

LASSÚ MEGVONÁSI ÜTEMTERVEK

A következő oldalakon található több különböző megvonási ütemterv számos benzodiazepintől. Ezek az ütemtervek igazi embereknél voltak alkalmazva és működtek, de lehetséges, hogy neked valamit majd változtatnod kell rajta. Az 1.Fejezet 1.táblázat, amely megmutatja a különböző benzodiazepinek erősségének egyenértékűségét, a segítségedre lesz abban hogy kidolgozd a saját programodat és kidolgozz egy megfelelő ütemtervet olyan benzodiazepinekre, amelyek nincsenek példák illusztrálva úgy mint a prazepam (Centrax) a quazepam (Doral) és mások.

Tapasztalataim szerint az egyetlen kivétel a lassú csökkentés általános szabálya alól a triazolam (Halcion). Ez a benzodiazepin olyan gyorsan ürül ki (2 óra a felezési ideje), hogy tulajdonképpen minden nap megvonásod van, ha előző este beveszel egyet. Ezen oknál fogva a triazolam hirtelen abahagyható hosszú hatóidejű benzodiazepinre való átváltás nélkül. Elvonási tünetek esetén használható diazepam egy rövid ideig, 10mg kezdő dózissal, a [2.Ütemezés](#) szerint csökkentve a dózist. Ugyanez a megközelítés vonatkozik a nem-benzodiazepin zolpidemre és zaleplonra, amelyeknek a felezési ideje 2 óra.

- [1.Megvonás magas dózissal \(6mg\) alprazolamról \(6mg\) diazepam \(Valium\) átváltással](#)
- [2. Közvetlen megvonás napi 40mg diazepamról.](#)
- [3. Megvonás napi 6mg lorazepamról \(Ativan\) diazepam átváltással](#)
- [4. Megvonás esténkénti 10 mg nitrazepamról \(Mogadon\) diazepam átváltással](#)
- [5. Megvonás napi 1.5mg klonazepamról \(Rivotril, Klonopin\) diazepam átváltással](#)
- [6. Megvonás napi 3mg klonazepamról \(Rivotril, Klonopin\) diazepam átváltással](#)
- [7. Megvonás napi 4mg alprazolamról \(Xanax\) diazepam átváltással](#)
- [8. Megvonás napi 3mg lorazepamról \(Ativan\) diazepam átváltással](#)

- [9. Megvonás esténkénti 30mg temazepamról \(Restoril\) diazepam helyettesítéssel](#)
- [10. Megvonás napi 60mg \(3x20mg\) oxazepamról diazepam átváltással](#)
- [11. Megvonás napi 75mg \(3x25\) klórdiazepoxidról \(Librium\)](#)
- [12. Megvonás 15mg zopicloneról \(Zimovane\) diazepam átváltással](#)
- [13. Antidepresszáns Megvonási Táblázat](#)

1.Ütemterv. Megvonás magas dózisú (6mg) alprazolamról (6mg) diazepam (Valium) átváltással. (6mg alprazolam hozzávetőlegesen 120mg diazepammal egyenértékű)

	Reggel	Délben/Délután	Este	Napi Diazepam Egyenértékűség
Kezdő adag	alprazolam 2mg	alprazolam 2mg	alprazolam 2mg	120mg
1.szakasz (1hét)	alprazolam 2mg	alprazolam 2mg	alprazolam 1.5mg diazepam 10mg	120mg
2.szakasz (1hét)	alprazolam 2mg	alprazolam 2mg	alprazolam 1mg diazepam 20mg	120mg
3.szakasz (1hét)	alprazolam 1.5mg diazepam 10mg	alprazolam 2mg	alprazolam 1mg diazepam 20mg	120mg
4.szakasz (1hét)	alprazolam 1mg diazepam 20mg	alprazolam 2mg	alprazolam 1mg diazepam 20mg	120mg
5.szakasz (1-2 hét)	alprazolam 1mg diazepam 20mg	alprazolam 1mg diazepam 10mg	alprazolam 1mg diazepam 20mg	110mg
6.szakasz (1-2 hét)	alprazolam 1mg diazepam 20mg	alprazolam 1mg diazepam 10mg	alprazolam 0.5mg diazepam 20mg	100mg
7.szakasz (1-2 hét)	alprazolam 1mg diazepam 20mg	alprazolam 1mg diazepam 10mg	alprazolam abbahagyása diazepam 20mg	90mg
8.szakasz (1-2 hét)	alprazolam 0.5mg diazepam 20mg	alprazolam 1mg diazepam 10mg	diazepam 20mg	80mg
9.szakasz (1-2 hét)	alprazolam 0.5mg diazepam 20mg	alprazolam 0.5mg diazepam 10mg	diazepam 20mg	80mg
10.szakasz (1-2 hét)	alprazolam 0.5mg diazepam 20mg	alprazolam abbahagyása diazepam 10mg	diazepam 20mg	60mg
11.szakasz (1-2 hét)	alprazolam abbahagyása diazepam 20mg	diazepam 10mg	diazepam 20mg	50mg
12.szakasz (1-2 hét)	diazepam 25mg	Déli dózis abbahagyása; 5mg diazepam átirányítása a reggeli és esti dózisra	diazepam 25mg	50mg
13.szakasz (1-2 hét)	diazepam 20mg	--	diazepam 25mg	45mg
14.szakasz (1-2 hét)	diazepam 20mg	--	diazepam 20mg	40mg

Folytassa a [2.Ütemtervnek](#) megfelelően, csökkentve 40mg diazepamról

1.Ütemterv Megjegyzések:

1. Az 1-4 szakaszban nincs igazi megvonás csak diazepam átváltás, így ezeket heti intervallumokban lehet csinálni (szükség esetén minden szakasz eltarthat 2 hétig)

2. A diazepam esti dózisa bevehető lefekvés előtt, inkább mint az alprazolammal ha azt korábban veszi be valaki. (Ne vegyen be más altatót)

3. A diazepam átváltás későbbi szakaszaiban dózis csökkentés is történik (5-11 szakasz), így ezeket a szakaszokat is el lehet húzni két hétig. Még dózis csökkentés esetében is, a diazepam meggátolja a megvonási tüneteket az alprazolamtól, mivel ekkorra már elég ideje van, hogy eljusson a szervezetbe és egyenletesen fog hatni nappal és éjszaka is. A cél egy olyan mennyiségű diazepam dózis elérése, ami meggátolja az elvonási tüneteket az alprazolámtól, viszont nem túl sok ahhoz, hogy túl álmosá tegyen.

4. A 12. szakasznál ésszerű lenne áttérni a napi 2x dózusra. A diazepam hosszú hatóidejű, így nincs szükség arra, hogy napi két alkalomnál többször szedje valaki. Ezen áttérés alatt nincs dóziscsökkentés (11. és 12. szakasz)

2.Ütemterv. Közvetlen megvonás napi 40mg diazepamról (kövesse ezt az ütemtervet az 1.ütemterv befejezéséhez)

	Reggel	Este	Összes napi adag
Kezdő adag	diazepam 20mg	diazepam 20mg	40mg
1. szakasz (1-2 hét)	diazepam 18mg	diazepam 20mg	38mg
2. szakasz (1-2 hét)	diazepam 18mg	diazepam 18mg	36mg
3. szakasz (1-2 hét)	diazepam 16mg	diazepam 18mg	34mg
4. szakasz (1-2 hét)	diazepam 16mg	diazepam 16mg	32mg
5. szakasz (1-2 hét)	diazepam 14mg	diazepam 16mg	30mg
6. szakasz (1-2 hét)	diazepam 14mg	diazepam 14mg	28mg
7. szakasz (1-2 hét)	diazepam 12mg	diazepam 14mg	26mg
8. szakasz (1-2 hét)	diazepam 12mg	diazepam 12mg	24mg
9. szakasz (1-2 hét)	diazepam 10mg	diazepam 12mg	22mg
10. szakasz (1-2 hét)	diazepam 10mg	diazepam 10mg	20mg
11. szakasz (1-2 hét)	diazepam 8mg	diazepam 10mg	18mg
12. szakasz (1-2 hét)	diazepam 8mg	diazepam 8mg	16mg
13. szakasz (1-2 hét)	diazepam 6mg	diazepam 8mg	14mg
14. szakasz (1-2 hét)	diazepam 5mg	diazepam 8mg	13mg
15. szakasz (1-2 hét)	diazepam 4mg	diazepam 8mg	12mg
16. szakasz (1-2 hét)	diazepam 3mg	diazepam 8mg	11mg
17. szakasz (1-2 hét)	diazepam 2mg	diazepam 8mg	10mg
18. szakasz (1-2 hét)	diazepam 1mg	diazepam 8mg	9mg
19. szakasz (1-2 hét)	--	diazepam 8mg	8mg
20. szakasz (1-2 hét)	--	diazepam 7mg	7mg
21. szakasz (1-2 hét)	--	diazepam 6mg	6mg
22. szakasz (1-2 hét)	--	diazepam 5mg	5mg
23. szakasz (1-2 hét)	--	diazepam 4mg	4mg
24. szakasz (1-2 hét)	--	diazepam 3mg	3mg
25. szakasz (1-2 hét)	--	diazepam 2mg	2mg
26. szakasz (1-2 hét)	--	diazepam 1mg	1mg

2.Ütemterv Megjegyzések:

1. Valószínűleg az 1-5 szakasz (vagy akár az 1-10) egyhetes intervallumokkal is teljesíthető (de ha azt preferálja használjon kéthetes intrvallumokat)

2. A későbbi szakaszok esetében valószínűleg jobb a két hetes intervallum.

3. Amikor eléri az 5mg napi adgot, elkezdhet 0.5mg-os adagokban csökkenteni, de a legtöbb emner 1mg-os csökkentéssel is sikerrel jár.

4. A szükséges dózisok eléréséhez szüksége lesz 10mg-os, 5mg-os, és 2mg-os diazepam tablettákra. Felezze meg a (barázdált) 2mg-os tablettákat az 1mg-os tabletták előállításához.

5. Ha 20mg diazepam a kezdő dózisa, kezdhet a 10.szaksznál, de ebben az esetben kéthetente csökkenthet 1mg-al.

6. Ha az [1.Ütemterv](#)nél kezdi (6mg alprazolam naponta) folytassa a csökkentést ennek az ütemtervnek megfelelően.

3.Ütemterv. Megvonás napi 6mg lorazepámtól (Ativan) diazepam átváltással. (6mg lorazepam hozzávetőlegesen 60mg diazepammal egyenértékű)

	Reggel	Délben/Délután	Este	Napi Diazepam Egyenértékűség
Kezdő adag	lorazepam 2mg	lorazepam 2mg	lorazepam 2mg	60mg
1.szakasz (1hét)	lorazepam 2mg	lorazepam 2mg	lorazepam 1mg diazepam 10mg	60mg
2.szakasz (1hét)	lorazepam 1.5mg diazepam 5mg	lorazepam 2mg	lorazepam 1mg diazepam 10mg	60mg
3.szakasz (1hét)	lorazepam 1.5mg diazepam 5mg	lorazepam 2mg	lorazepam 0.5mg diazepam 15mg	60mg
4.szakasz (1hét)	lorazepam 1.5mg diazepam 5mg	lorazepam 1.5mg diazepam 5mg	lorazepam 0.5mg diazepam 15mg	60mg
5.szakasz (1-2 hét)	lorazepam 1.5mg diazepam 5mg	lorazepam 1.5mg diazepam 5mg	lorazepam abbahagyása diazepam 20mg	60mg
6.szakasz (1-2 hét)	lorazepam 1mg diazepam 5mg	lorazepam 1.5mg diazepam 5mg	diazepam 20mg	55mg
7.szakasz (1-2 hét)	lorazepam 1mg diazepam 5mg	lorazepam 1mg diazepam 5mg	diazepam 20mg	50mg
8.szakasz (1-2 hét)	lorazepam 0.5mg diazepam 5mg	lorazepam 1mg diazepam 5mg	diazepam 20mg	45mg
9.szakasz (1-2 hét)	lorazepam 0.5mg diazepam 5mg	lorazepam 0.5mg diazepam 5mg	diazepam 20mg	40mg
10.szakasz (1-2 hét)	lorazepam abbahagyása diazepam 5mg	lorazepam 0.5mg diazepam 5mg	diazepam 20mg	35mg
11.szakasz (1-2 hét)	diazepam 5mg	lorazepam abbahagyása diazepam 5mg	diazepam 20mg	30mg
12.szakasz (1-2 hét)	diazepam 5mg	diazepam 5mg	diazepam 18mg	28mg
13.szakasz (1-2 hét)	diazepam 5mg	diazepam 5mg	diazepam 16mg	26mg
14.szakasz (1-2 hét)	diazepam 5mg	diazepam 5mg	diazepam 14mg	24mg
15.szakasz (1-2 hét)	diazepam 5mg	diazepam 5mg	diazepam 12mg	22mg
16.szakasz (1-2 hét)	diazepam 5mg	diazepam 5mg	diazepam 10mg	20mg
17.szakasz (1-2 hét)	diazepam 5mg	diazepam 4mg	diazepam 10mg	19mg
18.szakasz (1-2 hét)	diazepam 4mg	diazepam 4mg	diazepam 10mg	18mg
19.szakasz (1-2 hét)	diazepam 4mg	diazepam 3mg	diazepam 10mg	17mg
20.szakasz (1-2 hét)	diazepam 3mg	diazepam 3mg	diazepam 10mg	16mg
21.szakasz (1-2 hét)	diazepam 3mg	diazepam 2mg	diazepam 10mg	15mg
22.szakasz (1-2 hét)	diazepam 2mg	diazepam 2mg	diazepam 10mg	14mg
23.szakasz	diazepam 2mg	diazepam 1mg	diazepam 10mg	13mg

(1-2 hét)				
24.szakasz (1-2 hét)	diazepam 1mg	diazepam 1mg	diazepam 10mg	12mg
25.szakasz (1-2 hét)	diazepam 1mg	diazepam abbahagyása	diazepam 10mg	11mg
26.szakasz (1-2 hét)	diazepam abbahagyása	--	diazepam 10mg	10mg
27.szakasz (1-2 hét)	--	--	diazepam 9mg	9mg
28.szakasz (1-2 hét)	--	--	diazepam 8mg	8mg
29.szakasz (1-2 hét)	--	--	diazepam 7mg	7mg
30.szakasz (1-2 hét)	--	--	diazepam 6mg	6mg
31.szakasz (1-2 hét)	--	--	diazepam 5mg	5mg
32.szakasz (1-2 hét)	--	--	diazepam 4mg	4mg
33.szakasz (1-2 hét)	--	--	diazepam 3mg	3mg
34.szakasz (1-2 hét)	--	--	diazepam 2mg	2mg
35.szakasz (1-2 hét)	--	--	diazepam 1mg	1mg
36. szakasz	--	--	diazepam abbahagyása	--

3.Ütemterv Megjegyzések:

1. Az 1-5 szakaszban nincs igazi megvonás csak diazepam átváltás, így ezeket heti intervallumokban lehet csinálni (szükség esetén minden szakasz eltarthat 2 hétig)
2. A diazepam esti dózisa bevehető lefekvés előtt, inkább mint a lorazepamma ha azt korábban veszi be valaki. (Ne vegyél be más altatót)
3. A diazepam átváltás későbbi szakaszaiban dózis csökkentés is történik (6-11 szakasz), így ezeket a szakaszokat is el lehet húzni két hétig. Még dózis csökkentés esetében is, a diazepam meggátolja a megvonási tüneteket az lorazepamtól, mivel ekkorra már elég ideje van, hogy eljusson a szervezetbe és egyenletesen fog hatni nappal és éjszaka is. A cél egy olyan mennyiségű diazepam dózis elérése, ami meggátolja az elvonási tüneteket az alprazolámtól, viszont nem túl sok ahhoz, hogy túl álmosá tegyen.
4. A diazepam déli dózisa fokozatosan megszüntetésre kerülnek (17-25.szakasz); az ezt követő szakaszokban már csak az esti dózist kell fokozatosan megszüntetni 1mg-al 1-2 hetente
5. A szükséges dózisok eléréséhez szüksége lesz 10mg-os, 5mg-os, és 2mg-os diazepam tablettákra. Felezze meg a (barázdált) 2mg-os tablettákat az 1mg-os tabletták előállításához.

4.Ütemterv. Megvonás esténkénti 10 mg nitrazepamról (Mogadon) diazepam átváltással. (a nitrazepam erőssége hozzávetőlegesen megegyezik a diazepam erősségével)

	Lefekvés előtti dózis
Kezdő dózis	nitrazepam 10mg
1.Szakasz (1 hét)	nitrazepam 5mg diazepam 5mg
2.Szakasz (1 hét)	nitrazepam abbahagyása diazepam 10mg
3.Szakasz (1-2 hét)	diazepam 9mg
4.Szakasz (1-2 hét)	diazepam 8mg
5.Szakasz (1-2 hét)	diazepam 7mg
6.Szakasz (1-2 hét)	diazepam 6mg
7.Szakasz (1-2 hét)	diazepam 5mg
8.Szakasz (1-2 hét)	diazepam 4mg
9.Szakasz (1-2 hét)	diazepam 3mg
10.Szakasz (1-2 hét)	diazepam 2mg
11.Szakasz (1-2 hét)	diazepam 1mg
12.Szakasz	diazepam abbahagyása

4.Ütemterv megjegyzések:

Ha több mint 10mg nitrazepamot szed, helyettesítsen minden 5 mg nitrazepamot, egyszerre egyet, 5mg diazepammal aztán csökkentse a diazepamot 1mg vagy 2mg-os szakaszokkal.

5.Ütemterv. Megvonás napi 1.5mg klonazepámról (Rivotril, Klonopin) diazepam átváltással. (0.5mg klonazepám hozzávetőlegesen 10mg diazepammal egyenértékű)

	Reggel	Délben/Délután	Este	Napi Diazepam Egyenértékűség
Kezdő adag	klonazepám 0.5mg	klonazepám 0.5mg	klonazepám 0.5mg	30mg
1.szakasz (1hét)	klonazepám 0.5mg	klonazepám 0.5mg	klonazepám 0.25mg diazepam 5mg	30mg
2.szakasz (1hét)	klonazepám 0.5mg	klonazepám 0.5mg	klonazepám abbahagyása diazepam 10mg	30mg
3.szakasz (1hét)	klonazepám 0.25mg diazepam 5mg	klonazepám 0.5mg	diazepam 10mg	30mg
4.szakasz (1hét)	klonazepám 0.25mg diazepam 5mg	klonazepám 0.25mg diazepam 5mg	diazepam 10mg	30mg
5.szakasz (1-2 hét)	klonazepám abbahagyása diazepam 10mg	klonazepám 0.25mg diazepam 5mg	diazepam 10mg	30mg
6.szakasz (1-2 hét)	diazepam 10mg	klonazepám abbahagyása diazepam 8mg	diazepam 10mg	28mg
7.szakasz (1-2 hét)	diazepam 10mg	diazepam 6mg	diazepam 10mg	26mg
8.szakasz (1-2 hét)	diazepam 10mg	diazepam 4mg	diazepam 10mg	24mg
9.szakasz (1-2 hét)	diazepam 10mg	diazepam 2mg	diazepam 10mg	22mg
10.szakasz (1-2 hét)	diazepam 10mg	diazepam abbahagyása	diazepam 10mg	20mg
11.szakasz (1-2 hét)	diazepam 8mg	--	diazepam 10mg	18mg
12.szakasz	diazepam 6mg	--	diazepam 10mg	16mg

(1-2 hét)				
13.szakasz (1-2 hét)	diazepam 4mg	--	diazepam 10mg	14mg
14.szakasz (1-2 hét)	diazepam 2mg	--	diazepam 10mg	12mg
15.szakasz (1-2 hét)	diazepam abbahagyása	--	diazepam 10mg	10mg
A maradék diazepamot csökkentse 1mg-al két hetente (3.Ütemterv 26.szakasz)				

6. Megvonás napi 3mg klonazepámról (Rivotril, Klonopin) diazepam átváltással. (1 mg klonazepám hozzávetőlegesen 20mg diazepammal egyenértékű)

	Reggel	Délben/Délután	Este	Napi Diazepam Egyenértékűség
Kezdő adag	klonazepám 1mg	klonazepám 1mg	klonazepám 1mg	60mg
1.szakasz (1hét)	klonazepám 1mg	klonazepám 1mg	klonazepám 0.5mg diazepam 10mg	60mg
2.szakasz (1hét)	klonazepám 0.5mg diazepam 10mg	klonazepám 1mg	klonazepám 0.5mg diazepam 10mg	60mg
3.szakasz (1hét)	klonazepám 0.5mg diazepam 10mg	klonazepám 0.5mg diazepam 5mg	klonazepám 0.5mg diazepam 10mg	55mg
4.szakasz (1hét)	klonazepám 0.5mg diazepam 10mg	klonazepám 0.5mg diazepam 5mg	klonazepám abbahagyása diazepam 15mg	50mg
5.szakasz (1-2 hét)	klonazepám 0.25mg diazepam 10mg	klonazepám 0.5mg diazepam 5mg	diazepam 15mg	45mg
6.szakasz (1-2 hét)	klonazepám 0.25mg diazepam 10mg	klonazepám 0.25mg diazepam 5mg	diazepam 15mg	40mg
7.szakasz (1-2 hét)	klonazepám abbahagyása diazepam 10mg	klonazepám 0.25mg diazepam 5mg	diazepam 15mg	35mg
8.szakasz (1-2 hét)	diazepam 10mg	klonazepám abbahagyása diazepam 5mg	diazepam 15mg	30mg
9.szakasz (1-2 hét)	diazepam 10mg	diazepam 2.5mg	diazepam 15mg	27.5mg
10.szakasz (1-2 hét)	diazepam 12mg	diazepam abbahagyása	diazepam 15mg	27mg
11.szakasz (1-2 hét)	diazepam 10mg	--	diazepam 15mg	25mg
12.szakasz (1-2 hét)	diazepam 10mg	--	diazepam 14mg	24mg
13.szakasz (1-2 hét)	diazepam 10mg	--	diazepam 12mg	22mg
14.szakasz (1-2 hét)	diazepam 10mg	--	diazepam 10mg	20mg
Folytassa az 5.ütemtervtől, 10.szakasz				

6.Ütemterv Megjegyzések:

A 9. és 10. szakasz között kis csökkentés (27.5mgról 27mg-ra) azért van, hogy tudjon alkalmazkodni a napi kétszeri dózishoz

7. Megvonás napi 4mg alprazolámról (Xanax) diazepam átváltással. (4mg alprazolam hozzávetőlegesen 80mg diazepammal egyenértékű)

	Reggel	Délben	Délután	Este	Napi Diazepam Egyenértékűség
Kezdő adag	alprazolam 1mg	alprazolam 1mg	alprazolam 1mg	alprazolam 1mg	80mg
1.szakasz (1hét)	alprazolam 1mg	alprazolam 1mg	alprazolam 1mg	alprazolam 0.5mg diazepam 10mg	80mg
2.szakasz (1hét)	alprazolam 1mg	alprazolam 0.5mg diazepam 10mg	alprazolam 1mg	alprazolam 0.5mg diazepam 10mg	80mg
3.szakasz (1hét)	alprazolam 0.5mg diazepam 10mg	alprazolam 0.5mg diazepam 10mg	alprazolam 1mg	alprazolam 0.5mg diazepam 10mg	80mg
4.szakasz (1hét)	alprazolam 0.5mg diazepam 10mg	alprazolam 0.5mg diazepam 10mg	alprazolam 0.5mg diazepam 10mg	alprazolam 0.5mg diazepam 10mg	80mg
5.szakasz (1 hét)	alprazolam 0.5mg diazepam 10mg	alprazolam 0.5mg diazepam 10mg	alprazolam 0.5mg diazepam 10mg	alprazolam 0.5mg diazepam 10mg	80mg
6.szakasz (1-2 hét)	alprazolam 0.5mg diazepam 10mg	alprazolam 0.25mg diazepam 10mg	alprazolam 0.5mg diazepam 10mg	diazepam 20mg	75mg
7.szakasz (1-2 hét)	alprazolam 0.25mg diazepam 10mg	alprazolam 0.25mg diazepam 10mg	alprazolam 0.5mg diazepam 10mg	diazepam 20mg	70mg
8.szakasz (1-2 hét)	alprazolam 0.25mg diazepam 10mg	alprazolam 0.25mg diazepam 10mg	alprazolam 0.25mg diazepam 10mg	diazepam 20mg	65mg
9.szakasz (1-2 hét)	alprazolam 0.25mg diazepam 10mg	alprazolám abbahagyása diazepam 10mg	alprazolam 0.25mg diazepam 10mg	diazepam 20mg	60mg
10.szakasz (1-2 hét)	alprazolám abbahagyása diazepam 10mg	diazepam 10mg	alprazolam 0.25mg diazepam 10mg	diazepam 20mg	55mg
11.szakasz (1-2 hét)	diazepam 10mg	diazepam 10mg	alprazolám abbahagyása diazepam 10mg	diazepam 20mg	50mg
12.szakasz (1-2 hét)	diazepam 10mg	diazepam 5mg	diazepam 10mg	diazepam 20mg	45mg
13.szakasz (1-2 hét)	diazepam 5mg	diazepam 5mg	diazepam 10mg	diazepam 20mg	40mg
14.szakasz (1-2 hét)	diazepam 5mg	diazepam 5mg	diazepam 5mg	diazepam 20mg	35mg
15.szakasz (1-2 hét)	diazepam 5mg	diazepam 5mg	diazepam 5mg	diazepam 15mg	30mg
16.szakasz (1-2 hét)	diazepam 5mg	diazepam 5mg	diazepam 5mg	diazepam 12.5mg	27.5mg
17.szakasz (1-2 hét)	diazepam 5mg	diazepam 5mg	diazepam 5mg	diazepam 10mg	25mg
18.szakasz (1-2 hét)	diazepam 5mg	diazepam 2.5mg	diazepam 5mg	diazepam 10mg	22.5mg
19.szakasz (1-2 hét)	diazepam 5mg	diazepam abbahagyása	diazepam 5mg	diazepam 10mg	20mg
20.szakasz (1-2 hét)	diazepam 4mg	--	diazepam 5mg	diazepam 10mg	19mg
21.szakasz (1-2 hét)	diazepam 4mg	--	diazepam 4mg	diazepam 10mg	18mg
22.szakasz (1-2 hét)	diazepam 4mg	--	diazepam 3mg	diazepam 10mg	17mg
23.szakasz (1-2 hét)	diazepam 3mg	--	diazepam 3mg	diazepam 10mg	16mg
24.szakasz (1-2 hét)	diazepam 3mg	--	diazepam 2mg	diazepam 10mg	15mg
25.szakasz (1-2 hét)	diazepam 2mg	--	diazepam 2mg	diazepam 10mg	14mg
26.szakasz (1-2 hét)	diazepam 2mg	--	diazepam abbahagyása	diazepam 10mg	12mg
27.szakasz (1-2 hét)	diazepam abbahagyása	--	--	diazepam 10mg	10mg

A maradék dizepamot csökkentse 1mg-al két hetente (3.Ütemterv 26.szakasz)

7. Ütemterv Megjegyzések:

A diazepam esti dózisa bevehető lefekvés előtt, inkább mint az alprazolammal ha azt korábban veszi be valaki. (Ne vegyen be más altatót)

8. Megvonás napi 3mg lorazepamról (Ativan) diazepam átváltással. (3mg lorazepam hozzávetőlegesen 30mg diazepammal egyenértékű)

	Reggel	Délben	Este	Napi Diazepam Egyenértékűség
Kezdő adag	lorazepam 1 mg	lorazepam 1 mg	lorazepam 1 mg	30mg
1.szakasz (1hét)	lorazepam 1 mg	lorazepam 1 mg	lorazepam 0.5mg diazepam 5mg	30mg
2.szakasz (1hét)	lorazepam 0.5mg diazepam 5mg	lorazepam 1 mg	lorazepam 0.5mg diazepam 5mg	30mg
3.szakasz (1hét)	lorazepam 0.5mg diazepam 5mg	lorazepam 0.5mg diazepam 5mg	lorazepam 0.5mg diazepam 5mg	30mg
4.szakasz (1hét)	lorazepam 0.5mg diazepam 5mg	lorazepam 0.5mg diazepam 5mg	lorazepam abbahagyása diazepam 10mg	30mg
5.szakasz (1 hét)	lorazepam abbahagyása diazepam 10mg	lorazepam 0.5mg diazepam 5mg	diazepam 10mg	30mg
6.szakasz (1. hét)	diazepam 10mg	lorazepam abbahagyása diazepam 10mg	diazepam 10mg	30mg
7.szakasz (1-2 hét)	diazepam 10mg	diazepam 8mg	diazepam 10mg	28mg
8.szakasz (1-2 hét)	diazepam 8mg	diazepam 8mg	diazepam 10mg	26mg
9.szakasz (1-2 hét)	diazepam 8mg	diazepam 6mg	diazepam 10mg	24mg
10.szakasz (1-2 hét)	diazepam 6mg	diazepam 6mg	diazepam 10mg	22mg
11.szakasz (1-2 hét)	diazepam 6mg	diazepam 4mg	diazepam 10mg	20mg
12.szakasz (1-2 hét)	diazepam 6mg	diazepam 2mg	diazepam 10mg	18mg
13.szakasz (1-2 hét)	diazepam 6mg	diazepam abbahagyása	diazepam 10mg	16mg
14.szakasz (1-2 hét)	diazepam 5mg		diazepam 10mg	15mg
15.szakasz (1-2 hét)	diazepam 4mg		diazepam 10mg	14mg
16.szakasz (1-2 hét)	diazepam 3mg		diazepam 10mg	13mg
17.szakasz (1-2 hét)	diazepam 2mg		diazepam 10mg	12mg
18.szakasz (1-2 hét)	diazepam 1mg		diazepam 10mg	11mg
19.szakasz (1-2 hét)	diazepam abbahagyása		diazepam 10mg	10mg

A maradék diazepamot csökkentse 1mg-al két hetente (3.Ütemterv 26.szakasz)

**9. Megvonás esténkénti 30mg temazepamról (Restoril) diazepam helyettesítéssel
(30mg temazepam hozzávetőlegesen 15 mg diazepammal egyenértékű)**

	Este	Egyenértékű diazepam dózis
Kezdő dózis	temazepam 30mg	15mg
1.szakasz (1-2 hét)	temazepam 15mg diazepam 7.5mg	15mg
2.szakasz (1-2 hét)	temazepam 7.5mg diazepam 12mg	15.75mg
3.szakasz (1-2 hét)	temazepam abbahagyása diazepam 15mg	15mg
4.szakasz (1-2 hét)	diazepam 14mg	14mg
5.szakasz (1-2 hét)	diazepam 13mg	13mg
6.szakasz (1-2 hét)	diazepam 12mg	12mg
7.szakasz (1-2 hét)	diazepam 11mg	11mg
8.szakasz (1-2 hét)	diazepam 10mg	10mg
9.szakasz (1-2 hét)	diazepam 9mg	9mg
10.szakasz (1-2 hét)	diazepam 8mg	8mg
11.szakasz (1-2 hét)	diazepam 7mg	7mg
12.szakasz (1-2 hét)	diazepam 6mg	6mg
13.szakasz (1-2 hét)	diazepam 5mg	5mg
14.szakasz (1-2 hét)	diazepam 4mg	4mg
15.szakasz (1-2 hét)	diazepam 3mg	3mg
16.szakasz (1-2 hét)	diazepam 2mg	2mg
17.szakasz (1-2 hét)	diazepam 1mg	1mg
18.szakasz	diazepam abbahagyása	--

10. Megvonás napi 60mg (3x20mg) oxazepamról diazepam átváltással (20mg oxazepam hozzávetőlegesen 10mg diazepammal egyenértékű)

	Reggel	Délben	Este	Napi Diazepam Egyenértékűség
Kezdő adag	oxazepam 20mg	oxazepam 20mg	oxazepam 20mg	30mg
1.szakasz (1hét)	oxazepam 20mg	oxazepam 20mg	oxazepam 10mg diazepam 5mg	30mg
2.szakasz (1hét)	oxazepam 10mg diazepam 5mg	oxazepam 20mg	oxazepam 10mg diazepam 5mg	30mg
3.szakasz (1hét)	oxazepam 10mg diazepam 5mg	oxazepam 10mg diazepam 5mg	oxazepam 10mg diazepam 5mg	30mg
4.szakasz (1hét)	oxazepam 10mg diazepam 5mg	oxazepam 10mg diazepam 5mg	oxazepam abbahagyása diazepam 8mg	28mg
5.szakasz (1 hét)	oxazepam abbahagyása diazepam 8mg	oxazepam 10mg diazepam 5mg	diazepam 8mg	26mg
6.szakasz (1-2 hét)	diazepam 8mg	oxazepam abbahagyása diazepam 8mg	diazepam 8mg	24mg
7.szakasz (1-2 hét)	diazepam 10mg	diazepam 2mg	diazepam 10mg	22mg
8.szakasz (1-2 hét)	diazepam 10mg	Stop diazepam	diazepam 10mg	20mg
9.szakasz (1-2 hét)	diazepam 8mg		diazepam 10mg	18mg
Folytassa a 2.Ütemterv szerint a 12.szakasztól				

10.Ütemterv Megjegyzések:

1. Az oxazepam rövid hatóidejű (felezési ideje 4-15 óra) ezért ajánlott az átváltás a diazepamra (hosszú hatóidejű).
2. A diazepamot csak naponta két alkalommal kell szedni.
3. A 4.szakasztól az 5mg-os diazepam tabletta helyett 2mg-osra van szükség.

11. Megvonás napi 75mg (3x25mg) klórdiazepoxidról (Librium). (25mg klórdiazepoxid hozzávetőlegesen 10mg diazepammal egyenértékű)

	Reggel	Délben	Este
Kezdő adag	klórdiazepoxid 25mg	klórdiazepoxid 25mg	klórdiazepoxid 25mg
1.szakasz (1hét)	klórdiazepoxid 25mg	klórdiazepoxid 20mg	klórdiazepoxid 25mg
2.szakasz (1hét)	klórdiazepoxid 20mg	klórdiazepoxid 20mg	klórdiazepoxid 25mg
3.szakasz (1hét)	klórdiazepoxid 20mg	klórdiazepoxid 20mg	klórdiazepoxid 20mg
4.szakasz (1hét)	klórdiazepoxid 25mg	klórdiazepoxid 5mg	klórdiazepoxid 25mg
5.szakasz (1 hét)	klórdiazepoxid 25mg	klórdiazepoxid abbahagyása	klórdiazepoxid 25mg
6.szakasz (1-2 hét)	klórdiazepoxid 20mg	--	klórdiazepoxid 25mg
7.szakasz	klórdiazepoxid	--	klórdiazepoxid

(1-2 hét)	20mg		20mg
8.szakasz (1-2 hét)	klórdiazepoxid 15mg	--	klórdiazepoxid 20mg
9.szakasz (1-2 hét)	klórdiazepoxid 15mg	--	klórdiazepoxid 15mg
10.szakasz (1-2 hét)	klórdiazepoxid 10mg	--	klórdiazepoxid 15mg
11.szakasz (1-2 hét)	klórdiazepoxid 10mg	--	klórdiazepoxid 10mg
12.szakasz (1-2 hét)	klórdiazepoxid 5mg	--	klórdiazepoxid 10mg
13.szakasz (1-2 hét)	klórdiazepoxid 5mg	--	klórdiazepoxid 5mg
14.szakasz (1-2 hét)	klórdiazepoxid 2.5mg (½ tablettá)	--	klórdiazepoxid 5mg
15.szakasz (1-2 hét)	klórdiazepoxid 2.5mg (½ tablettá)	--	klórdiazepoxid 2.5mg (½ tablettá)
16.szakasz (1-2 hét)	klórdiazepoxid abbahagyása	--	klórdiazepoxid 2.5mg (½ tablettá)
17.szakasz (1-2 hét)	--	--	klórdiazepoxid abbahagyása

11.Ütemterv Megjegyzések:

1. A klórdiazepoxid hosszú hatóidejű ezért nincs szükség napi két alkalomnál gyakrabban szedni (ezért a 4. és 5. szakasz)
2. Mivel a klórdiazepoxid hosszú hatóidejű, ezért nincs szükség diazepam átváltásra
3. Ha klórdiazepoxid tablettákat szed álljon át olyan tablettákra amiket lehet felezni a 14.szakasztól.

12. Megvonás 15mg zopicloneról (Zimovane) diazepam átváltással. (15mg zopiclone hozzávetőlegesen 10mg diazepammal egyenértékű)

	Este	Egyenértékű diazepam dózis
Kezdő dózis	zopiclone 15mg	10mg
1.szakasz (1 hét)	zopiclone 7.5mg diazepam 5mg	10mg
2.szakasz (1 hét)	zopiclone abbahagyása diazepam 10mg	10mg
3.szakasz (1-2 hét)	diazepam 9mg	9mg
4.szakasz (1-2 hét)	diazepam 8mg	8mg
A maradék diazepamot csökkentse 1mg-al 1-2 hetente a 2.Ütemterv szerint		

12.Ütemterv Megjegyzések:

1. Lehetséges közvetlenül is elhagyni a zopiclone-t a legkisebb elérhető tablettá segítségével (3.75mg), de ez a zopiclone dózis 2.5mg diazepammal egyenértékű, ami egy elég meredék csökkentést jelent.
2. Ez a módszer használható a loprazolam és a lormetazepam megvonásra is. Ezekből 1 mg hozzávetőlegesen 10mg diazepammal egyenértékű; a felezési idejük 6-12 és 10-12 óra.

13.Ütemterv. Antidepresszáns Megvonási Táblázat

Gyógyszerek	Dózis erősségek és formulák
Triciklikusok	
amitriptyline (Trypizol, Elavil)	tabs 10, 25, 50mg; liquid 25mg/5ml
amoxapine (Asendis)	tabs 25, 50, 100mg
clomipramine (Anafranil)	caps 10, 25, 50mg; syrup 25mg/5ml
dothiepin (Prothiaden)	tabs 25, 75mg
doxepin (Sinequan)	caps 10, 25, 50, 75mg
imipramine (Tofranil)	tabs 10, 25mg syrup 25mg/5ml
lofepramine (Gamanil)	tabs 70mg; liquid 70mg/5ml
nortriptyline (Allegron, Pamelor)	tabs 10, 25mg
protriptyline (Concordin, Vivactil)	tabs 5, 10mg
trimipramine (Surmontil)	tabs 10, 25mg
Rokon antidepresszánsok	
maprotiline (Ludiomil)	tabs 10, 25, 50, 75mg
mianserin (Bolvidon, Norval)	tabs 10, 30mg
trazodone (Molipaxin, Desyrel)	caps 50, 100mg; tabs 150mg; liquid 50mg/5ml
viloxazine (Vivalan)	tabs 50mg
MAOI-k (monoamin oxidáz gátlók)	
phenelzine (Nardil)	tabs 15mg
moclobemide (Mannerix)	tabs 150mg
tranylcypromine (Parnate)	tabs 10mg
SSRI-k (szelektív szerotonin visszavétel gátlók)	
citalopram (Cipramil, Celexa)	tabs 10, 20, 40mg; liquid 40mg/ml (drops)
fluoxetine (Prozac)	caps 20, 60mg; liquid 20mg/5ml
fluvoxamine (Faverin, Luvox)	tabs(s) 50, 100mg
paroxetine (Seroxat, Paxil)	tabs(s) 20, 30mg; liquid 20mg/5ml
sertraline (Lustral, Zoloft)	tabs 50, 100mg
escitalopram (Cipralext, Lexapro)	tabs 5, 10(s), 20mg(s)
Egyéb	
mirtazapine (Zispin, Remeron)	tabs(s) 30mg
nefazodone (Dutonin, Serzone)	tabs(s) 100, 200mg
reboxetine (Edronax, Vestra)	tabs(s) 4mg
venlafaxine (Efexor, Effexor)	tabs 37.5, 75mg
* tabs: tableta, (s) barázdált; caps: kapszula; 5ml = 1 teáskanál	

13.Ütemterv Megjegyzések:

Írányelvek benzodiazepin használóknak akik antidepresszáns gyógyszert is használnak és mindkettőt szeretnék abbahagyni.

1. Fejezze be a benzodiazepin megvonást mielőtt elkezdené csökkenteni az antidepresszánt.
2. A benzodiazepinek abbahagyása után hagyjon legalább 4 hetet mielőtt elkezdené az antidepresszáns elhagyását.
3. Konzultáljon orvosával mielőtt elkezdené az antidepresszáns elvonását és egyezzenek meg eg ütemtervben.
4. Az antidepresszáns megvonásnak fokozatosnak kell lennie, hogy elkerülje a megvonási tüneteket.
 - a. Minden dózis csökkentés legyen olyan kicsi amennyire csak lehet, pl. felezze meg a tablettákat vagy használjon folyékony készítményeket.
 - b. Ha kisebb adagok nem állnak rendelkezésre, vegye be az adagot minden másnap, majd minden harmad nap, stb.

- c. Ha súlyosak az elvonási tünetek (3.Fejezet, 2.Táblázat) növelje kicsit a dózist (pl. az utolsó csökkentés előtti adagra). Amikor a tünetek elmúlnak folytassa a csökkentést kisebb mértékben.

5. A lassú csökkentéssel, a fentebb leírtak szerint, általában nem okoz elvonási tüneteket az antidepresszánsok elhagyása, vagy ha igen, azok általában enyhék és rövidéletűek.