

CARACTÉRISTIQUES

DE LA PRISE CHRONIQUE DE BZD

Chacune des situations ci-dessous peut être liée à la prise chronique de somnifères ou de calmants (benzodiazépines) Ce médicament ne doit, de préférence, être prescrit que pour une à deux semaines. Ensuite, il y a tolérance physique et dépendance physique et psychologique. Si vous prenez ce médicament depuis longtemps, dans quelles affirmations ci-dessous vous reconnaissez-vous ?

NOM

DATE

	JAMAIS	PARFOIS	SOUVENT
Difficultés de concentration			
Fatigue			
Perte de mémoire			
Baisse de la tonicité musculaire			
Tremblements			
Contrôle limité sur les mouvements			
Chute			
Impression de risquer de tomber			
Se sentir faible			
Se réveiller en ayant l'impression d'être toujours fatigué			
Ne pas pouvoir s'endormir sans somnifère			
Irritable			
Sentiment d'abattement			
Inquiétude à l'idée de ne pas pouvoir prendre son médicament			
Avoir le sentiment d'avoir besoin du médicament			

**FAIRE FACE À L'ANXIÉTÉ, AU STRESS
ET AUX TROUBLES DU SOMMEIL**

	JAMAIS	PARFOIS	SOUVENT
Avoir le sentiment d'avoir besoin d'une dose plus élevée			
Vouloir changer de type de pilule			
Prendre une dose plus élevée que celle prescrite			
Attribuer une bonne nuit de sommeil			
Au somnifère			
Avoir le sentiment que vous fonctionnez grâce à votre pilule			
Ressentez-vous d'autres symptômes physiques ou psychologiques ?			