# Abstinenssymptomer efter psykofarmaka

Skriv sværhedsgraden af de symptomer, du har, ud for dagene (1 til 5, hvor 5 er værst)
Tilføj evt. yderligere symptomer på de blanke linjer

Måned: _____ År :_____ (Skriv dag i måneden i øverste linje)

*Det kan være farligt at trappe for hurtigt ud.*
*Rådfør dig med din læge, hvis symptomerne bliver for voldsomme.*

| **Dato i måneden** | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Psykiske symptomer** | | | | | | | | | | |
| Angst / panik | | | | | | | | | | |
| Depression / nedstemthed | | | | | | | | | | |
| Psykose / vrangforestillinger | | | | | | | | | | |
| Mani eller hypomani / eufori | | | | | | | | | | |
| Hallucinationer (syn eller hørelse) | | | | | | | | | | |
| Uro og rastløshed / kan ikke sidde stille | | | | | | | | | | |
| Irritabilitet / aggression / vredesudbrud | | | | | | | | | | |
| Selvmordstanker | | | | | | | | | | |
| Livagtige drømme / mareridt | | | | | | | | | | |
| Søvnbesvær, søvnløshed | | | | | | | | | | |
| Humørsvingninger | | | | | | | | | | |
| Uvirkelighedsoplevelse | | | | | | | | | | |
| Osteklokkefornemmelse | | | | | | | | | | |
| Jeg er ikke mig selv | | | | | | | | | | |
| Konfusion / forvirring | | | | | | | | | | |
| Energiforladthed | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| **Neurologiske symptomer** | | | | | | | | | | |
| El-stød eller lynglimt I hovedet | | | | | | | | | | |
| Kramper | | | | | | | | | | |
| Rysten | | | | | | | | | | |
| Sanseforandringer / forstyrrelser | | | | | | | | | | |
| Myrekryb / prikken eller snurren | | | | | | | | | | |
| Lys- og lydoverfølsomhed | | | | | | | | | | |
| Ændret smag- eller lugtesans | | | | | | | | | | |
| Problemer med at holde balancen | | | | | | | | | | |
| Hovedpine | | | | | | | | | | |
| Svimmelhed | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| **Andre symptomer** | | | | | | | | | | |
| Influenzalignende symptomer | | | | | | | | | | |
| Mavegener, kvalme, appetitløshed | | | | | | | | | | |
| Svedeture | | | | | | | | | | |
| Hjertebanken | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

Skemaet bygger på flere kilder, www.deadlymedicines.dk