

如果您已经离不开药物，可以做什么？

如果您认为您服用一种药物的时间过长，请咨询您的医生。苯二氮卓类和Z类药物在服用较长时间后，不能立即中断，而是在医生监护下逐步停用，即“缓慢撤药”。如已产生依赖性，心理治疗将有助于由医生陪伴的“戒断”和寻找除服药外的其他应对策略。例如，行为治疗仅数个疗程便会有明显疗效。治疗中会讨论比如导致睡眠障碍的行为，并（重新）学习正常的睡眠方式。

病因治疗

Schlaflabor, Klinik für Pneumologie, Universitätsspital Zürich

睡眠障碍的检查和治理

电话：044 255 22 21

www.pneumologie.usz.ch/unser_angebot (Schlafmedizin)

寻找心理治疗师

Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP) 提供在线查找心理治疗师的服务。如果是由医生开具的治疗或购买了附加保险，医疗保险将承担治疗的费用：www.psychologie.ch

Schweizerische Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie (SGPP) 提供在线查询心理医生的服务：www.psychiatrie.ch/sgpp

依赖性治疗

Arud (成瘾药品中心)

电话：058 360 50 00, www.arud.ch

Forel Klinik

电话：052 369 11 11, www.forel-klinik.ch

Integrierte Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland (IPW)

电话：052 224 33 33, www.ipw.zh.ch

Integrierte Suchthilfe Winterthur

电话：052 267 59 59, www.sucht.winterthur.ch

Psychiatrische Universitätsklinik Zürich (PUK)

电话：044 384 21 11, www.pukzh.ch

在线咨询

通过 www.safezone.ch 相关人员和家属可就成瘾问题进行在线咨询。

其他问题

ZFPS (Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs) 为您提供苏黎世州各地区更多成瘾问题咨询机构的地址。电话：044 271 87 23, info@zfps.ch, www.zfps.ch

预订

本宣传册和其他宣传册都可通过 www.suchtpraevention-zh.ch 下载或预订。



安眠镇静剂 避免依赖性

信息、提示和帮助

什么情况下需要安眠镇静剂？

安眠镇静剂——如其名所示，患者可在出现睡眠问题或紧张和焦虑状态时使用此药。它可提供快速的帮助，短期服用具有意义和疗效。苯二氮卓类和Z类药品级别的安眠镇静剂（请参看方框内信息）为处方药，须凭医生处方购买。

伴随什么风险？

如所有药物，安眠镇静剂也伴随某些不良副作用。并且，苯二氮卓类和Z类药品级别的安眠镇静剂（请参看方框内信息）在短短数周后便可产生依赖性。身体和精神上的依赖性大多情况下不易察觉，因而可能会持续数年之久。药物使用的剂量越大，时间越长，产生的后果越严重。此外，此类药物不能起到根本治愈的作用，仅缓解症状。因此请勿长期使用此类药物。

依赖性会带来的危害和后果

- 事故危险增加：年龄较大的患者可能因跌倒而失去独立行动能力。
- 感觉迟钝
- 专注力减退
- 精神萎靡和反应力减退（注意交通安全）

避免依赖性：您可以这样做

- 询问您的诊所或者药店，医生开的药品是否会产生依赖性，如何避免依赖性。
- 谨遵医嘱的剂量和服用时长。
- 了解其他治疗方案。

苯二氮卓类和Z类药品

苯二氮卓类和Z类药品级别的镇静安眠剂可能会产生依赖性。以下仅列出常用药名单，而非在瑞士可买到的药品的完整清单。（同样的药品在不同的国家可能以其他的商品名出售。）

- **镇静剂**（苯二氮卓类级别）：Anxiolit[®], Demetrim[®], Lexotanil[®], Lorasifar[®], Paceaum[®], Seresta[®], Stesolid[®], Temesta[®], Tranxilium[®], Urbanyl[®], Valium[®] 和 Xanax[®]

- **安眠药**

苯二氮卓类级别：Dalmadorm[®], Dormicum[®], Halcion[®], Loramet[®], Mogadon[®], Noctamid[®], Normison[®], Rohypnol[®] 和 Somnium[®]

Z类药品级别：Stilnox[®] 和 Zolpidem[®]

其他治疗手段

各类专业人员和机构（请见背面：病因治疗）可提出建议和提供帮助。睡眠问题、恐惧和焦虑状况可能是身体和精神原因导致的，更多情况下二者兼有。详细的检查尤为重要。心理咨询和治疗能帮助精神病因的诊疗，或找到对抗睡眠问题和焦虑状态的适宜方案。其中许多治疗费用均可通过医疗保险报销。医生或者药剂师也可以推荐不产生依赖性的药物。

老年人的睡眠问题

随着年龄的增长，大多数人的睡眠深度将降低且易中断。我们可以这样应对变化：只有感觉疲倦时才去睡觉。建议尽量固定早上起床和晚上入睡的时间。如睡眠不足，无需在白天补觉，但午饭后20分钟的小憩大有益处。

关于药品的指导建议

- 医生和/或药剂师提供专业的指导建议。
- 药物说明书中可查找药物可能导致的依赖性、其它副作用和与酒精搭配的禁忌。
- 在瑞士批准的药物目录：«Arzneimittel-Kompodium der Schweiz», www.compendium.ch

依赖性出现的征兆：您必须注意

如果您出现以下数种症候，应该同医生或药剂师交谈。

- 固定用药：在未服药情况下，无法出门。无法想象其他形式的帮助，减少用剂或者停止用药，甚至会引起内心恐慌。
- 扩大用药：例如白天也服用安眠药对抗焦虑。
- 增大剂量：相较医嘱服用更多剂量的药物。
- 保密：药物在不为人知的情况下服用，或者隐瞒寻找药物的途径。