



**Zürcher Fachstelle zur
Prävention des
Alkohol- und Medikamenten-
Missbrauchs**

Langstrasse 229, Postfach
CH-8031 Zürich
Telefon 044 271 87 23
Fax 044 271 85 74
info@zuefam.ch
www.zuefam.ch

In Zusammenarbeit mit:



Finanzielle Unterstützung der Übersetzungen:



Mit finanzieller Unterstützung von:

- Amt für Gesundheit Fürstentum Liechtenstein
- Amt für Gesundheit und Soziales Kanton Schwyz
- AVINA STIFTUNG Hurden
- Beratungsstelle für Suchtfragen Appenzell Ausserrhoden
- Département de la santé et de l'action sociale du canton de Vaud
- Direktion für Gesundheit und Soziales, Kanton Fribourg
- Ernst Göhner Stiftung Zug
- Fachstelle für Integration der Stadt Winterthur
- Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern
- Gesundheitsdepartement des Kantons St. Gallen
- Gesundheitsamt des Kantons Zug
- Integrationsförderung der Stadt Zürich
- Kantonsärztlicher Dienst Kanton Thurgau
- Lotteriefonds Basel-Landschaft
- migesplus Schweizerisches Rotes Kreuz
- Migros-Kulturprozent
- pharmaSuisse, Schweizerischer Apothekerverband
- Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland
- Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich



Zu diesem Thema ist auch der Film «Benzo&Co.: Vom Umgang mit Medikamenten.» in folgenden Sprachen erhältlich: Schweizerdeutsch, Hochdeutsch, Albanisch, Arabisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Persisch, Portugiesisch, Somalisch, Spanisch, Tamilisch, Türkisch. Zu beziehen bei der ZüFAM.

IMPRESSUM

Herausgeberin: ZüFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamentenmissbrauchs, in Zusammenarbeit mit FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung. Lektorat: Ines Flück Zaugg, sprachart, Wettingen. Gestaltung: Andrea Birkhofer, Rotwand Ateliers, Zürich. Druck: Künzle Druck, Zürich. Bezugsadresse: ZüFAM, info@zuefam.ch oder 044 271 87 23. Publikation: Juni 2008. In folgenden Sprachen erhältlich: Deutsch, Albanisch, Arabisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Somalisch, Spanisch, Tamilisch, Türkisch.

Übersetzung: Malak Jmmo

(الجدول الثالث)

Psychopharmaka

هي تعبير خاص بالأدوية التي تستخدم لمعالجة الألام أو المعاناة الروحية أو النفسية. انها تؤثر في سير بعض التفاعلات الكيماوية في الدماغ. كما انها تؤثر وتغير في الإحساس بالواقع، وفي طريقة التفكير، وفي درجة الحساسية، وكذلك المعاشية وطريقة التصرف. وهنا بعض الأدوية التي تنتمي لهذه الصيدلية: Benzodiazepine, Antidepressiva, Neuroleptika und Stimmungsstabilisatoren.

كبدائل ل Benzodiazepinen

يمكن أيضاً وبدرجة أقل استخدام Antidepressiva, Neuroleptika لا تتوافر لديهما احتمالات أو القدرة على ان يتعود الشخص عليهما، أي لا مخاطر من ان يصبح الشخص أسير هذين الدوائين، لكن لا يجب وبكل الأحوال تناول هذه الأدوية دون معالجة نفسية.

(الجدول الرابع)

هنا بعض الأدوية التي تزداد فيها احتمالات الإدمان.

أدوية مهدئة مع مادة التأثير:

Benzodiazepin.

وهناك أيضاً:

Anxiolit®, Demetrin®, Lexotanil®, Lorasifar®, Paceum®, Seresta®, Stesolid®, Temesta®, Tranxilium®, Urbanyl®, Valium®, Xanax®.

أدوية مساعدة على النوم مع مادة التأثير:

Benzodiazepin.

وهناك أيضاً:

Dalmdorm®, Dormicum®, Halcion®, Loramet®, Mogadon®, Noctamid®, Normison®, Rohypnol®, Somnium®.

ان الاعتماد على Benzodiazepine يمكن أيضاً ان يتنامى حتى مع جرعات قليلة.

ان Stilnox® ليس Benzodiazepin

لكنه يملك ذات القدرة على امكانية التعود عليه.

بدائل لا تحتوي على مخاطر الإدمان.

أكثر الوصفات المضادة للإكتئاب Antidepressiva :

Citalopram (Seroprama®), Paroxetin (z.B. Deroxat®), Fluoxetin (z.B. Fluctine®), Fluocim®, Mirtazepin (Remeron®), Trimipramin (z.B. Surmontil®, Trimin®), Mianserin (z.B. Tolvon®).

Truxal®

دواء يستخدم في معالجة الأمراض النفسية (ما تُسمى Neuroleptika) .

نباتات شافية: على سبيل المثال. Baldrian, Hopfen.

لا يعتبر ما ورد كل التعداد العام للأدوية المهدئة والمساعدة على النوم، بل مجموعة هي الأكثر تداولاً في سويسرا.

(الجدول الأول)

جملة أعراض تدل على اضطراب كائن، لكن يمكن ان تكون مؤشراً على الإكتئاب أو حالة خوف:

- تعب عام
- وهن
- اضطرابات في النوم
- آلام متكررة سواء في الرأس أو في الظهر
- خفقان في القلب
- الشعور بالفتوط وانكسار النفس والإستسلام
- الدوخة
- اضطرابات في عملية الهضم
- مخاوف ذو أوجه عديدة
- الشعور بعدم الأمان
- الشعور بسخط وغضب داخلي
- حساسية مفرطة
- العدوانية
- الانطوائية وعدم الاختلاط بالمحيط الاجتماعي
- شعور دائم بوجود أعباء فوق طاقة الشخص

(الجدول الثاني)

Benzodiazepine لا يُعطى إلا عن طريق وصفة طبية.

والذي يستخدم في معالجة قصيرة المدى، وذلك للتعافي من تبعات التوتر والهيجان، و حالات الخوف، وكذلك من اضطرابات جسدية نفسية متداخلة. له تأثير يساعد على إزالة المخاوف، وكذلك يقوم بدور المهدأ، بالإضافة إلى انه يقوم بامتصاص التوتر والعدوانية ويلطفهما، وأخيراً فإنه يساعد على النوم.

Benzodiazepine يحتوي ودرجة كبيرة على مواد من شأنها ان تقود إلى الاعتماد عليه، سواء جسدياً او نفسياً. ان امكانية التعود على هذا الدواء واردة بعد اسبوعين أو ثلاثة. ان الاعتماد على هذا الدواء لا يظهر بمظهر ان الشخص قد تعود عليه فعلاً، وقد تستمر هذه الحالة سنوات عديدة.

حسب الجرعات وحساسية الشخص، فإن هذا الدواء ممكن ان يؤدي إلى تأثيرات جانبية غير محببة، منها الشعور بالتعب، وجع الرأس، الفتوط، وهن في العضلات، التتميل أو فقدان الحس، والشعور بالدوخة.

يجب على من يود إيقاف Benzodiazepinen ان يبقي في ذهنه مسألة هامة، وهي انه وبحسب العمر، والجرعات، وقبل كل شيء حسب المدة، انه قد يتعرض إلى عوارض امتناع. لذلك يجب ان تكون هذه الخطوة مرهونة باستشارة ومرافقة طبية.

هنا بعض الأمثلة:

- محيط عائلي مستقر، وأجواء ودية
- الاتصال بالأصدقاء والجيران
- عمل منتظم
- حالة مادية مستقرة
- وجود برنامج يومي منظم وهادف
- ان تجعل نفسك مفيداً، وذلك بدون ان تشعر بأنك مُستغل
- معرفة اللغة السائدة في البلد الذي انت فيه تساعدك وتحملك من ان تكون في عزلة اجتماعية.
- صحة جسمانية
- معرفة كيفية التغلب على الضغط النفسي دون اللجوء إلى الأدوية
- ان تكون لك مداخل وآليات للوصول إلى مراكز الاستشارة والاستعلامات

هذه الشروط النفسية يمكن ان تلعب دوراً واقعياً:

- الشعور بالرضى عن النفس
- القدرة على التواصل مع علاقات مستقرة
- تحمل الضغط والإحباط وإيجاد الطريقة المثلى للتعامل مع هكذا حالات
- ان تفضي في ما هو داخلك، وان تواجه الصراعات وتحاول ان تجد لها الحلول
- ان لا تهمل احتياجاتك الخاصة، بل أصغي لها وحاول ان تلبئها
- ان يكون لديك آليات ناجعة لمداوة اي خسارة شخصية قد تتعرض لها

• مراكز استشارة عامة:

عدة مراكز استشارة مختلفة بإمكانها تقديم الدعم وذلك حسب نوع المشكلة (على سبيل المثال: استشارة اجتماعية، استشارة للأم وللأب، استشارة للمهاجرات والمهاجرين).

• عيادات مختصة للسيدات:

ان Forel Klink تمتاز بإنها تملك مركز خاص للسيدات المدمنات على المشروبات الروحية، والأدوية، بالإضافة إلى المدمنات على التدخين.

Forel Klinik, Abteilung Hirschen, tösstalstrasse 65,8488 Turbenthal,
052 396 28 00

• معلومات حول الأدوية

• في هذا الموقع الخاص لمشاكل الإدمان من المخدرات والمشروبات الروحية، يمكن تحت هذا العنوان [أسئلة - أجوبة] طرح أسئلة حول مواضيع متعلقة بالأزمات المرتبطة بالأدوية، وذلك بدون ذكر أسماء، أو تحت أسماء مستعارة.

www.sfa-isp.ch

• ان مركز استعلامات الأدوية السويسرية (SMI) يقدم استشارة للمرضى وكذلك معلومات.

رقم التلفون:

0900 573 554

www.media-info.ch

• { الصيدلية المتعلقة بالجانب النفسي، والمجهزة لتدارك مواقف معينة }.

Andreas Knuf und Margret Osterfeld.

الناشر:

Pro Mente Sana,

للطلب:

www.promentesana.ch , 044 563 68 00

• جدول بالأدوية المسموحة (المرخصة) في سويسرا تحت:

((Arzneimittel-Kompndium der Schweiz)), www.kompndium.ch

• على الشخص الذي يتردد على الطبيب أو الطبيب، أو على الصيدالمة، ان لا يخلج أو يقلق من طرح أي اسئلة. لا بل انه من الحكمة ان يستمع الشخص إلى رأي آخر، سواء عن طريق طبيبة أو طبيب.

العوامل الواقية من الوقوع في فخ الإدمان.

ان بعض الظروف المعينة، وجملة عوامل نفسية هي قادرة على ان تقدم عوناً للشخص يمر بمواقف صعبة، وتساعده في ان يتغلب عليها، وتجنبه من ان يلجأ إلى تعاطي الأدوية.

هنا مجموعة من الوسائل العلاجية:

- **معالجة نفسية:** ان المعالجة أو المعالج يساعد على ان يفهم المريض لماذا يشعر بهذه الحالة، ولماذا يفكر هكذا، ولماذا يتصرف بهذا الشكل.

من سيتكفل بالنفقات المالية؟

ان صندوق التأمين الصحي يتكفل بنفقات المعالجة حالما يخضع المريض للعلاج سواء عن طريق الطبيب النفسي أو الطيبية النفسية، أو عن طريق العلاج النفسي الذي يتم بشكل وثيق مع الطيبية أو الطبيب.

أين يجد المرء معالجة مناسبة؟

الأطباء النفسيين (أيضاً بلغات أجنبية):

كانتون زيورخ:

www.therapievermittlung.ch

Schweiz : www.psychiatrie.ch

_ spv _

Therapieplatzvermittlung (044 266 64 01) :

ان هذا المكتب يقوم بدور الوسيط مجاناً فقط مع العناوين أو المعالجات النفسية والمعالجين النفسيين الذين ينتمون إلى اتحاد المعالجين النفسيين السويسريين.

قائمة العناوين

FSP (031 388 88 00)

هنا قائمة بعناوين الأطباء النفسيين والذين ينضون تحت اتحاد المعالجين النفسيين السويسريين.

- **مراكز استشارة في مجال الإدمان:** هذه المراكز تقدم خدمات تتضمن مقابلات مع الأشخاص المدمنين سواء أحادية أو مع الشريك، أو عائلية.

عناوين مراكز الإستشارة لمعالجة الإدمان.

بالنسبة لكانتون زيورخ:

Zürcher Fachstelle zur
Prävention des Alkohol- und
Medikamentenmissbrauchs
(ZüFAM), 044 271 87 23,

www.zuefam.ch

_ Für alle weiteren Kantone:

www.infoset.ch

ان تناول الأدوية على مدى طويل يمكن ان يكون له آثار غير محببة أو غير متوقعة.

- الشعور بالخمول
- ضعف التركيز
- الشعور بالقنوط وانكسار النفس، وتلاشي القدرة على رد الفعل.

قد ينجم عن إيقاف تناول أدوية كانت تُأخذ بشكل منتظم، إلى ظهور حالات أو عوارض امتناع) الرعشة، الرجفة، عدم السكينة، اضطرابات في النوم، تداخل أو تشويش في الحواس. كما يسبب الخوف وحالات من التشنج أو المغص). وحتى يتم تجنب كل هذا، يجب ان تتم عملية الإيقاف بطريقة بطيئة ومنهجية بحيث يتم تخفيض الجرعات بشكل تدريجي.

يجب على الشخص المستخدم لهذا الدواء وفي حال قرر إيقافه، ان يكون مرافقاً ومتزامناً مع إرشادات طبية دائماً.

من حيث المبدأ فإن اتباع الوصفات الطبية من قبل الأطباء أمر لا بد منه. أما مع Benzodiazepinen فإن أي وصفة جديدة يجب تجنبها تماماً! وفي حالات الأزمات الحادة فإن تناول Benzodiazepin والمحتوي على مهدئات ومسكنات، ولفترات قصيرة يعتبر أمراً ضرورياً ومجدياً. ان وصف هذه الأدوية يجب ان يكون مرافقاً دائماً مع شرح مسبق لأخطار هذه الأدوية من حيث التعود عليها أو الوقوع في شرك الإدمان، او إمكانية ان يحتاج المريض لإرشادات ومساعدة مهنية.

ليست فضيحة ان يحتاج الانسان إلى المساعدة.

ان الشخص الذي لا يعرف طعماً للنوم، وذلك لان ما جرى له كان فوق طاقته، يحاول ان ينتفض لعلاج مشاكله معتمداً على إرادته. ان وجود مرض جسدي ليس سبباً يدعو للخجل. والمشكلة الروحية تعتبر للكثيرين فضيحة. ان الحديث عن هذا النوع من المشاكل مع الشريك أو مع الصديق قد يكون عوناً كبيراً للشفاء، لكن الجدير بالذكر ان هذا النوع من العون قد لا يكون كافياً، إذا لم يتم معالجتها بطريقة احترافية، أي من قبل شخص أكاديمي.

الحذر من Benzodiazepinen!

Benzodiazepin يعتبر كمشكلة حقيقية وذلك لاحتوائه على مادة مهدئة ومساعدة على النوم. (قارن بالمربع الثاني << Benzos >>). تعتبر حالياً من أكثر الأدوية تداولاً في مجال Psychopharmaka (قارن بالمربع الثالث). Benzos يعتبر ثقيله كدواء يسير نسبياً، ولا يتطلب الكثير من المشقة من أجل أخذه، كما ان مفعوله يسري بطريقة انسيابية ولا تتعارض مع الحياة اليومية. الخطر يبقى في ان تقود العادة مع مرور الزمن إلى التعود عليه. الأدوية التي قد تتضمن مخاطر الإدمان (قارن بالمربع الرابع) لا يجوز إعطائها في سويسرا إلا بوصفات طبية. دانماً ما تُعطى هذه الأفراس للنساء وخصوصاً في الأوقات الصعبة. وغالباً ما يتم الإعلام عن الآثار السلبية لهذه الأدوية بطريقة سيئة أو غير مهنية، يتم فيها الاستخفاف بآثار هذه الأدوية.

الإعتماد على الدواء وعوارض الامتناع

في حالات كثيرة لا يعلمن النساء المتضررات بأنهن أصبحن أسيرات لعادة معينة. المؤشرات المحذرة على هكذا سوء تعاطي للأدوية هي:

- تناول الأدوية بشكل منتظم: حيث ان الشخص لا يغادر المنزل دون تناول الأدوية. أي شكل من اشكال المساعدة هي مرفوضة لهذا الشخص. كما ان تخفيض الجرعات أو حتى تغيير الدواء أو إيقافه هي أمور غير واردة على الإطلاق.
- تناول الدواء بشكل كثير أو عشوائي. على سبيل المثال الأدوية المساعدة على النوم تُأخذ ضمن أوقات النهار وذلك عند حالات القلق وعدم السكينة التي يشعر بها المريض.
- تناول جرعات إضافية: حيث انه يتم تناول جرعات إضافية وذلك أكثر من الوصفات الطبية المقررة.
- التصرف بطريقة سرية: يتم نسبياً تناول الأدوية بشكل سرى، كما ان البحث عن مصادر أخرى للأدوية يتم بطريقة سرية أيضاً.

النوم - والعقاقير المهدئة: المخاطر

في سويسرا كل شخص بالغ من أصل عشرة اشخاص يتناول الادوية بشكل منتظم. والتي من الممكن ان تؤدي إلى الإدمان. وبحسب بعض التقديرات، فإن 60,000 شخص مدمنون على الأقراص. وهناك 170,000 آخرون معرضون وبنسبة عالية لأن يقعوا فريسة الإدمان. أكثر الأدوية المستهلكة هي التي تتعلق بمتاعب النوم وكذلك العقاقير المهدئة. نسبة النساء المدمنات على الأقراص تعادل ضعف نسبة الرجال المدمنين، وبالأخص النساء المتقدمات في السن. ولأن الأقراص لا يتم تناولها بشكل علني، فإنها لهذا السبب لا تظهر في المجتمع كعادة سيئة تتم فيها عشوائية تناول الأدوية. مدمنوا الأدوية يأتون من حيث ترتيب نوعية الإدمان في المرتبة الثالثة بعد المدخنين و مدمني المشروبات الروحية.

العوامل المسببة لمخاطر الإدمان

في حياة غالبية النساء هناك مواقف دقيقة وحساسة، فيها تكون الحاجة ماسة إلى أي نوع من الدعم. وتكثر خاصة في تلك المواقف الناتجة عن حالة ما والحيثيات المترتبة عليها: الولادة أو تنشئة الأطفال. بدء العام الجديد. الهجرة. الانفصال. التقاعد. أو موت شريك العمر هي بعض الأمثلة المقاربة. كذلك فقدان العمل أو ضغط الحياة اليومي يقودان في النهاية إلى ذات الدوامة - كأعباء العمل/ العائلة أو بسبب تبعات المسؤولية، حيث ان هناك أقرباء بحاجة إلى الرعاية والاهتمام.

من الممكن أيضاً ان تتأثر صحة المرأة بشكل سلبي من خلال بعض المواقف الحياتية (على سبيل المثال، الفقر، شعور المرء بعدم الاستحسان او التقدير في محيطه الاجتماعي، مشاكل في العمل، عدم وجود إقامة قانونية تكفل لصاحبها الشعور بالأمان) أو من خلال خسارة لشيء ما، وفي نفس الوقت عدم معالجتها بطريقة احترافية، وصدمة تعود إلى فترة طويلة (على سبيل المثال تجربة مريرة كالإعتداء الجنسي في الطفولة). كل هذا يمكن ان يطفو على السطح ويسبب ألاماً مختلفة سواء روحية أو جسدية، والتي يمكن اختصارها أو تعريفها تحت مفهوم مضايقات أو إعاقات كائنة. (قارن بالمرجع الأول).

الأقراص المهدئة، والمسكنة للألم، والمساعدة على النوم تُعد بمثابة الوسيط أو الحل السريع. وهي تبدو كما لو انها تجعل الحياة أسهل، وهي بفعاليتها تبدو كنوع من أنواع الحماية. وبفضلها ترجع الحيوية والطاقة إلى الحياة. هذه الأدوية (توصف عادة بالموثرة بالمزاج) لها صفة مشتركة، وهي انها تساعد بسرعة ضد الأعراض، ولكن ليس ضد المسبب لهذه الأعراض.

Zürcher Fachstelle zur Prävention des
Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs

ZÜFAM

النوم - والعقاقير المهدئة: المخاطر

Arabisch