

Zürcher Fachstelle zur Prävention des
Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs

ZÜFAM

MJETE QETËSUESE DHE GJUMËNDJELLËSE: RREZIQET

Albanisch

MJETE QETËSUESE DHE GJUMËNDJELLËSE:

RREZIQET

Çdo i dhjeti person i moshës madhore në Zvicër merr rregullisht barëra (medikamente) që mund të shpien në varësi. Sipas vlerësimeve të kujdesshme, rreth 60 mijë njerëz janë nën varësinë e tabletave, 170 mijë të tjerë rrezikojnë shumë të bëhen të tillë. Konsumohen para së gjithash mjete kundër dhimbjes, mjete qetësuese dhe gjumëndjellëse. Femrat bëhen dyfish më shumë të varura nga tabletat se sa meshkujt, sidomos në gjysmën e dytë të jetës. Duke qenë se tabletat qëlltiten pa u vënë re, në shoqëri nuk bie në sy abuzimi me barëra. Të varurit nga medikamentet përbëjnë, pas atyre nga duhani dhe alkooli, grupin e tretë për nga madhësia të atyre që vuajnë prej varësive.

Faktorët rrezikues për një varësi

Në jetën e shumicës së femrave paraqiten situata kritike gjatë të cilave dëshira për mbështetje bëhet e fortë. Janë të shpeshta këto raste sidomos gjatë të ashtuquajturve kapërcejë jetësorë: lindja ose ikja e fëmijëve, fillimi i menopauzës, migracioni, divorci, pensionimi ose vdekja e partnerit që janë vetëm disa nga shembujt. Edhe humbja e vendit të punës ose stresi i vazhdueshëm në jetën e përditshme mund të shpien në një krizë, – p.sh. për shkak të ngarkesës së dyfishtë profesion/familje ose për shkak të përgjegjësisë, e cila duhet marrë përsipër për familjarë në nevojë për kujdesjeje.

Mirëpo mirëqenia e një femre mund të cenohet edhe përmes situatash të ngarkuara jetësore (p.sh. varfëria, afirmimi i pakët social, problemet gjatë punës, një status i pasigurt qëndrimi) ose përmes humbjeve të papërlllogaritura ose përjetimeve traumatike shumë të hershme (p.sh. përjetimi i një përdhunimi seksual në fëmijëri). Kjo në rrafshin psiko-fizik mund të shprehet përmes shqetësimeve të shumëllojshme, të cilat mund të përmbledhen nën nocionin çrregullime të gjendjes shpirtërore (krh. Kuadrin 1).

Mjetet qetësuese, gjumëndjellëse dhe kundër dhimbjes (analgjetikë) ofrohen me këtë rast si një „ndihmë e çastit“: ato duket sikur e bëjnë jetën më të lehtë dhe ndikojnë si një lloj mbrojtësi. Pos kësaj,

falë tyre rikthehet energjia jetësore. Këto medikamente (përcaktohen edhe si „disponimndryshuese“) kanë një gjë të përbashkët: ato ndihmojnë në çast kundër simptomave, por jo edhe kundër shkaqeve të tyre.

Kujdes me benzodiazepinat!

Shumë problematikë janë mjetet qetësuese dhe gjumëndjellëse me përmbajtje benzodiazepine („Benzot“, krh. Kuadrin 2). Aktualisht ata hyjnë në psikofarmakët të përshkruar dhe të përdorur më së shpeshti (krh. Kuadrin 3). Duke qenë se benzot priten mirë nga trupi ynë, ndërsa marrja e tyre integrohet pa zor e pa u vënë re në jetën e përditshme, ekziston rreziku i një kalimi gradual në shprehë, e cila pastaj mund të shpjerë në varësi. Medikamentet me potencial varësie në Zvicër (krh. Kuadrin 4) mund të jepen vetëm kundrejt recetës mjekësore. Edhe sot e kësaj dite tableta të tilla u jepen shumë shpesh femrave në situata të vështira jetësore, dhe shpesh informimi lidhur me pasojat e mundshme të një varësie është i keq.

Varësia dhe simptomat e shkëputjes

Shpesh femrat e prekura nuk janë të ndërgjegjshme për shprehinë/ varësinë e tyre. Shenjat paralajmëruese që flasin për një abuzim të mundshëm me medikamente janë:

- Fiksimi tek medikamenti: personi nuk del më nga shtëpia pa i marrë tabletat me vete, format tjera të ndihmës refuzohen dhe një reduktim i dozës ose ndërprerja e plotë e medikamentit s’merret dot me mend.
- Shtrirja e marrjes së medikamenteve: mjetet gjumëndjellëse p.sh. do të merren edhe gjatë ditës si një mjet kundër shqetësimeve.
- Rritja e dozës: sipas rregullit do të merren më shumë tableta seç janë përshkruar nga mjeku.
- Mbajtja fshehur: tabletat pjesërisht merren në fshehtësi, ndërsa kërkimi pas burimesh plotësuese të sigurimit të tyre do të heshetet.

Një marrje afatgjatë e medikamenteve mund të ketë pasoja të padëshirueshme:

- Topitje emocionale
- Aftësi e përkeqësuar e përqendrimit
- Shkurajim dhe aftësi e reduktuar e reagimit

Po qe se medikamenti i marrë rregullisht do të ndërpritet, mund të shfaqen simptoma shkëputjeje (të dridhurat, ethet, shqetësimi, gjumi i prishur, deri te halucinacionet, ankthet dhe goditjet e ngërçit). Për t'i shmangur këto gjëra rekomandohet gjithsesi një ndërprerje e ngadaltë, duke zvogëluar shkallë-shkallë dozën.

Ndërprerja e medikamenteve me përmbajtje benzodiazepine duhet shoqëruar gjithmonë nga mjeku.

Parimisht duhet ndjekur përshkrimin e medikamenteve prej mjekut ose mjekes. Në rastin e benzodiazepinave gjithsesi duhet shmangur çdo përshkrim i ri! Ngase marrja – afatshkurtër – e mjeteve qetësuese dhe gjumëndjellëse me përmbajtje benzodiazepine është e nevojshme dhe e arsyeshme vetëm në situata kritike akute. Përshkrimi i këtyre medikamenteve, ndërkaq, është i lidhur gjithmonë me një bisedë të detajuar lidhur me rreziqet për kalimin në shprehë dhe varësi si dhe lidhur me mundësitë e ndihmës së mëtejshme.

Të marrësh ndihmë nuk është turp

Kush nuk di se si t'ia bëjë më tej, e ka humbur gjumin, sepse ndoshta asaj/atij gjithçka i ka ardhur në majë të hundës, përpriqet të mbledhë veten dhe problemet e hapura të radhës t'i zgjidhë me forcën e vullnetit. Askush nuk turpërohet për shkak të një sëmundjeje trupore, përkundrazi, një problem psikik nga shumica merret si një turp. Të flasësh me partnerin ose me shoqet mund të sjellë çlirim, mirëpo shpesh nuk mjafton – kihet nevojë për ndihmën e një personi profesionist të arsimuar.

Ofrohen mundësitë në vijim:

⊕ **PSIKOTERAPIA:**

Një terapeute / një terapeut ju ndihmon të kuptoni se përse ndjeheni, mendoni dhe silleni ashtu siç silleni.

Kush paguan?

Arkat shëndetësore e paguajnë psikoterapinë si një shërbim bazë, nëse ajo zbatohet nga një psikiatër / psikiatre ose nga psikoterapeutë që bashkëpunojnë ngushtë me mjekët dhe mjeket.

Ku mund të gjendet një terapeut i përshtatshëm?

- ▶ Psikiatrit/-et (oferta terapeutike edhe në gjuhë të huaja):
Kantoni i Cyrihut: www.therapievermittlung.ch
Zvicër: www.psychiatrie.ch
- ▶ SPV- Therapieplatzvermittlung
(Ndërmjetësim vendesh terapeutike) (043 268 93 75):
Ndërmjetëson falas adresa të psikoterapeutëve dhe psikoterapeuteve, të cilët janë të kyçur në Shoqatën zvicerane të psikoterapeutëve (SPV).
- ▶ Adresari i FSP (031 388 88 00):
Vë në dispozicion një listë psikologësh dhe psikologesh të cilët janë të kyçur në Federatën e psikologëve dhe psikologeve zvicerane (FSP).

⊕ **KËSHILLIMORET PËR VARËSI:**

Këto qendra konsultative dhe grumbulluese për persona me probleme varësie ofrojnë bisedime veç e veç, por edhe në çift, ose biseda familjare.

Adresat e këshillimoreve për varësi

- ▶ Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamentenmissbrauchs (ZüFAM), 044 271 87 23,
www.zuefam.ch
- ▶ Për të gjitha kantonet tjera: www.infoset.ch

⊕ **KËSHILLIMORET NË PËRGJITHËSI:**

Këshillimore të ndryshme mund të ofrojnë përkrahje sipas përcaktimit të problemit (p.sh. konsultë sociale, këshillim për nëna dhe për etër, këshillimore për emigrante dhe emigrantë).

⊕ **KLINIKË E SPECIALIZUAR PËR FEMRA:**

Klinika Forel disponon një repart specifik femëror për femrat e varura nga alkooli, medikamentet apo nga duhani.

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

Informacione për medikamentet

- Në www.sfa-isp.ch Homepage i Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA), (Qendra profesionale e Zvicrës për probleme të alkoolit dhe drogave të tjera) nën rubrikën «Beratung und Hilfe → Sie fragen – wir antworten» mund të shtrohet në formë anonime ndonjë pyetje nga rrethi tematik i medikamenteve.
- Schweizerische Medikamenten-Informationsstelle (SMI) ofron këshillime dhe informacione për pacientët në telefonin konsultativ 0900 573 554 (1.49 Fr. pro Minute). www.medi-info.ch
- «Psychopharmaka, Informationen für einen selbstbestimmten Umgang», (Psikofarmakët, informacione për një qasje të vetëpërcaktuar) Andreas Knuf dhe Margret Osterfeld, Botues: Pro Mente Sana, Porosia përmes www.promentesana.ch, 044 563 68 00.
- Regjistri i të gjitha medikamenteve të lejuara në Zvicër: «Arzneimittel-Kompodium der Schweiz», www.kompodium.ch.

Kush i drejtohet një mjeku / një mjeke ose një farmacisti / farmacistete, nuk duhet t'i vijë turp të shtrojë pyetje. Mund të jetë e arsyeshme gjithashtu që të merret dhe një pikëpamje plotësuese prej ndonjë mjeku ose mjeke tjetër.

Faktorët mbrojtës prej një varësie

Rrethana të caktuara jetësore si dhe parakushtet psikike mund t'i ndihmojnë njerëzit që situatat e vështira jetësore t'i përballojnë më

mirë dhe që të mbrohen nga ndonjë varësi e mundshme medikamentoze.

Faktorë të tillë janë p.sh.:

- Mjedisi stabil familjar dhe miqësor
- Kontaktet me miqtë e fqinjësinë
- Puna e rregulluar
- Siguria financiare
- Struktura ditore
- Të bëhesh i dobishëm pa u ndjerë i shfrytëzuar
- Njohja e gjuhës vendore (mbrojtja nga izolimi social)
- Shëndeti trupor
- Njohuritë se si mund të përballohet stresi pa medikamente
- Qasja në ofertat informative dhe konsultative

Mund të kenë ndikim mbrojtës parakushtet psikike në vijim:

- Një vetëbesim i mirë
- Aftësia për t'iu qasur lidhjeve stabile
- Të përballosh stresin dhe frustrimin dhe të dish se si të sillesh me ta.
- Të mund të shprehesh, tu qasesh konflikteve dhe t'i zgjidhësh ato
- Realizimi (shqyrtimi) i mirë i humbjeve personale

KUADRI 1

Simptoma që mund t'i referohen një cenimi ndjeshmërie, por edhe një depresioni ose shqetësimi anksoz:

- Lodhja e përgjithshme
- Humbja e fuqisë
- Gjumi i prishur
- Dhimbje të shpeshta koke dhe shpine
- Trokitja e zemrës (palpitacioni)
- Shkurajimi (gjendja e dëshpërueshme)
- Marramendja
- Pengesa në tretje
- Ankthe të shumëllojshme
- Ndjenja e pasigurisë
- Acarimi i brendshëm
- Ndjeshmëria e tepruar
- Agresiviteti
- Ikja nga shoqëria
- Ndjenja e përhershme e mbingarkimit

KUADRI 2

Benzodiazepinat

Janë medikamente me recetë të detyrueshme të cilat mund të jepen për trajtime afatshkurtra të gjendjeve të karakterizuara nga tendosja, acarimi dhe ankthi si dhe në rastin e shqetësimeve psikosomatike. Ato ndikojnë si frikëheqës, qetësues, acarim- dhe agresionzbutës si dhe gjumëndjellës.

Benzodiazepinat disponojnë një potencial të konsiderueshëm varësie, si fizike, ashtu dhe psikike. Fitimi i shprehisë mundësohet qysh pas dy deri tre javësh. Varësia, ndërkaq, shpesh nuk njihet si e tillë dhe do të zgjasë edhe për shumë vjet.

Sipas dozës dhe ndjeshmërisë, si efekte të padëshirueshme mund të shfaqen lodhja, dhimbjet e kokës, dëshpërimi, dobësimi muskolor, mpirja dhe ndjenja e marramendjes.

Varësisht nga mosha, doza, dhe para së gjithash, nga kohëzgjatja e përdorimit, pas ndërprerjes së Benzodiazepinave paraqiten simptoma të fuqishme të shkëputjes (abstinencës). Për këtë arsye ndërprerja duhet shoqëruar gjithmonë nga mjeku.

KUADRI 3

Psikofarmak

Është një nocion i mbivendosur për medikamente që përshkruhen kundër vuajtjeve psikike (shpirtërore). Ato kanë efekt mbi disa procese të caktuara kimike në tru dhe influencojnë e ndryshojnë perceptimin, të menduarit, ndjesinë, përjetimin dhe sjelljen. Në psikofarmakë bëjnë pjesë: benzodiazepinat, antidepressivët, neuroleptikët dhe disponimstabilizuesit.

Si një alternativë për benzodiazepinat mund të përdoren antidepressivët, rrallë edhe neuroleptikët. Ato nuk kanë potencial varësie, mirëpo duhen marrë gjithashtu me një psikoterapi shoqëruese.

KUADRI 4¹

Këtu ekziston potenciali i varësisë

- Mjet qetësues me substancën aktive benzodiazepinë.
Këtu llogariten: Anxiolit®, Demetrin®, Lexotani®, Lorasifar®, Paceum®, Seresta®, Stesolid®, Temesta®, Tranxilium®, Urbanyl®, Valium®, Xanax®.
- Bar gjumëndjellës me substancën benzodiazepinë.
Këtu hyjnë: Dalmadorm®, Dormicum®, Halcion®, Loramet®, Mogadon®, Noctamid®, Normison®, Rohypnol®, Somnium®.
Varësia nga Benzodiazepinat mund të zhvillohet edhe gjatë një doze të përhershme të ulët.
Stilnox® nuk është benzodiazepinë, mirëpo ka potencial të njëjtë varësie.

Alternativa pa potencial varësie

- Antidepressiv-ët e përshkruar shpesh janë: Citalopram (Seropram®), Paroxetin (p.sh. Deroxat®), Fluoxetin (p.sh. Fluctine®, Fluocim®), Mirtazepin (Remeron®), Trimipramin (p.sh. Surmontil®, Trimin®), Mianserin (p.sh. Tolvon®).
- Truxal®: Medikament për trajtimin e sëmundjeve psikike (të ashtuquajturit neuroleptikë).
- Barëra shëruese: p.sh. Baldrian, Hopfen.

¹ Nuk bëhet fjalë për një numërim të plotë të të gjitha mjeteve qetësuese dhe gjumëndjellëse, por për një përzgjedhje të mjeteve të përshkruara më së shpeshti në Zvicër.

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: Bislim Elshani



**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:

