Zürcher Fachstelle zur Prävention des
Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs

ZÜFAM

தூக்கத்துக்கும் அமைதிப்படுத்தலுக்குமான மருந்துட:

அபாயம்

Tamilisch

தூக்கத்துக்கும் அமைதிப்படுத்தலுக்குமான மருந்து:

அபாயம்

சுவிஸிலுள்ள ஒவ்வொரு பத்தாவது மனிதனும், தான் உட்கொள்கின்ற மருந்துக்கே அடிமையாகக் கூடிய மருந்துகளை, ஒழுங்குதவறாது, உட்கொள்கின்றான். அவதானமாகச் செய்த மதிப்பீட்டின்படி 60‘000 பேர் மாத்திரைகளுக்கு அடிமையாகியுள்ளார்கள்,இன்னும் 170‘000 பேர் அடிமையாகக்கூடிய மிக அபாயத்துக்குப்பட்டிருக்கின்றார்கள். தூக்கமருந்துகளும், வலிகளுக்கெதிரான மருந்துகளும், அமைதிப்படுத்தும்மருந்துகளுமே அநேக-மாகப் பாவிக்கப்படுபவையாகும். பெண்கள் ஆண்களை விட, விசேடமா-கப் பெண்களின் வாழ்க்கையின் இரண்டாவது காலகட்டத்திலே, இருமடங்கு அதிகமாக மாத்திரைகளுக்கு அடிமையானவர்களாகவும் இருக்கின்றார் -கள். மாத்திரைகள் பிறரது கவனத்தை ஈர்க்காமல் உட்கொள்ளப்படுவதனால், மாத்திரைகளைத் தவறாகப் பயன்படுத்துவது சமூகத்தின் கவனத்தை ஈர்க்கவில்லை. மருந்துக்கடிமையாகி இருக்கும் குழு, புகைத்தல், மதுபானத்தில் தங்கியிருத்தலுக்கு அடுத்த - மூன்றாவது ஸ்தானத்தை வகிக்கின்றது.

அடிமையாக்கக் கூடிய அபாயக்காரணிகள்

அநேகமான பெண்களின் வாழ்வில் அவர்களுக்கு நெருக்கடியான சூழ்நிலையில், ஆதரவு தேவைப்படும் போது, அவர்களுக்கு இவற்றிற்கான விருப்பு அதிகமாக இருக்கும். விசேடமாக குறிப்பிடக்கூடிய வாழ்க்கை நிகழ்வுகளில்: மகப்பேறு அல்லது பிள்ளைகள் வீட்டை விட்டு வெளியேறுதல், மாதவிடாய் நிற்கின்ற தறுவாய், குடிபெயர்தல், கணவரை விட்டுப்பிரிதல், வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெ-றுதல் அல்லது துணைவர் மரணமடைதல் போன்ற உதாரணங்கள் அவற்றில் சிலவாகும். வேலையை இழக்கும் போது அல்லது வேலைத்தலத்தில் இடைவ-ிடாத அழுத்தம் - இரட்டித்த சுமை வேலை/குடும்பம் அல்லது பராமரிக்க வேண்டிய உறவினரைப் பொறுப்பேற்க வேண்டிய நிலை போன்றனவும் அன்றாடம் நெருக்கடியைத் தோற்றுவிக்கலாம்.

ஒரு பெண்ணின் நல்வாழ்வு, சுமையான வாழ்க்கை நிலைகள் (உதாரண-மாக, வறுமை, குறைவான சமூக அந்தஸ்த்து, வேலைத்தலத்தில் பிரச்சினை, நிச்சயமில்லாத வதிவிடவுரிமை) அல்லது சரியாக ஆராயப்படாத இழப்புக்கள், எப்போதோ நடைபெற்ற துன்பியல் அனுபவங்கள் (உதாரண-மாக, பிள்ளைப்பராயத்தில் அனுபவித்த பாலியல் வன்முறை) என்பவற்றாலும் பாதிக்கப்படும். இது உடல்- உள ரீதியில் பன்முகப்பட்ட உபாதைகளை வெளிப்படுத்தலாம், இது „மனப்பிளவு“ (Befindlichkeitsstörungen) என்னும் பதத்தின் கீழ் வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது. (பார்க்க. பெட்டி 1)

தூக்க-, வலி-, அமைதிப்படுத்தும்மருந்துகள் இங்கு „துரித நிவாரணத்தை“ அளிக்கின்றன: அவை வாழ்க்கையை இலகுபடுத்துபவை போல் தோன்றுவதுடன்

ஒரு விதப் பாதுகாப்பை அளிப்பது போன்ற விளைவையும் ஏற்படுத்துகின்றது. அவற்றின் உதவியால், வாழ்வதற்கான சக்தி மீண்டும் வந்துவிடும். இம்மருந்துகளுக்கிடையில் (அவை „மனோபாவத்தை மாற்றும்" – Stimmungsverändernd – மருந்துகள் எனப்படும்) ஓர் ஒற்றுமை உண்டு: இவை விரைவாக நோய் அறிகுறிக்கெதிராக உதவுகின்றது, ஆனால் அதனது காரணத்துக்கெதிராக உதவுவதில்லை.

Benzodiazepinen பாவிக்கும் போது கவனம்!
Benzodiazepinen ஐக் கொண்டுள்ள தூக்கமருந்துகளும், அமைதிப்படுத்தும் மருந்துகளும் மிகவும் பிரச்சினைக்குரியவை («Ben-zos», பார்க்க பெட்டி 2). இவை, தற்போது அநேகமாகச் சிபார்சு செய்யப்படுகின்ற, பாவிக்கப்படுகின்ற Psychopharmaka வகையைச் சேர்ந்தது (பார்க்க பெட்டி 3). இந்த Benzos நன்கு சகிக்கக் கூடியவை-வயாக இருப்பதுடன், உட்கொள்ளுவதில் சிரமமில்லாதிருப்பதுடன், அன்றாட நடவடிக்கைகளில் இணைந்து கொள்வதில் கவனத்தையீர்க்கக் கூடிய எந்த மாற்றங்களையும் செய்யாததால், அதில் தங்கியிருக்கும் படிப்படியான ஒரு பழக்கம் ஏற்படும் அபாயத்துக்கு வழி வகுக்கலாம். அடிமைப்படுத்தக் கூடிய மூலப்பொருட்களுள்ள மருந்துகள் (பார்க்க. பெட்டி 4) சுவிற்சர்லாந்தில், வைத்தியரால் எழுதப்பட்ட மருத்துவச்சீட்டுடன் மாத்திரமே கொடுக்கப்படலாம். பிரச்சினையான வாழ்க்கைச் சூழ்நிலையின் போது, இப்போதும் பெண்களுக்கு மிக அதிகமாக இம்மாத்திரைகள் கொடுக்கப்படுவதுடன், அதற்கு அடிமையாகக் கூடிய சாத்தியமான விளைவுகள் பற்றிக் குறைவாகவே தகவல் கொடுக்கப்படுகின்றது.

தங்கியிருத்தலும், பின்வாங்கும்அறிகுறியும் (Entzugserscheinungen)
அதிகமான பாதிக்கப்பட்ட பெண்களுக்கு தாம் இப்படிப் பழக்கப்பட்டிருப்பது/ தங்கியிருப்பது தெரியாது. மருந்து துர்ப்பிரயோகம் செய்யப்படுகின்றது என்பதற்குரிய ஒரு சாத்தியக்கூறு தென்படுவதை எச்சரிக்கும் அடையாளங்களாவன:

- அந்த மருந்திலேயே குறியாயிருத்தல்: குறிப்பிட்ட நபர் மாத்திரையில்லாமல் வீட்டை விட்டு வெளியே போகாதிருத்தல், வேறு வழியிலான உதவிகளை மறுத்தல், ாவிக்கும் அளவைக் குறைத்தல் அல்லது முற்றாக அதனைப் பாவிக்காமல் கைவிடுதலைப்பற்றி ினைத்துக்கூடப் பார்க்க முடியாத நிலையிலிருத்தல் போன்றன.
- மருந்து பாவித்தலை அதிகரித்தல்: உதாரணமாக, பகல்வேளையிலும் அமைதியின்மை காரணமாக தூக்கமருந்து உட்கொள்ளல்.
- மருந்தின் அளவைக் கூட்டுதல்: வைத்தி -யர் சிபார்சு செய்த அளவை விட அதிக மாத்திரைகளை உட்கொள்ளல்.
- இரகசியமாக வைத்திருத்தல்: மாத்திரைகளைப் பகுதிவாரியாக இரகசியமாக உட்கொள்வதுடன், மேலதிகமாகத் தேவைப்படுவதைப் பெறுவதைப் பற்றி இரகசியமாக வைத்திருத்தல்.

ஒரு நீண்டகால மருந்துப்பாவனை விரும்பப்படாத பக்கவிளைவையும் ஏற்படுத்தலாம்:

- உணர்ச்சி சம்பந்தப்பட்ட மந்தநிலை
- குறைந்த கிரகிக்கும் திறன்
- அடக்கப்பட்டதன்மையும், குறைக்கப்பட்ட எதிர்விளைவுத்திறனும்

ஒழுங்குதவறாது பாவிக்கப்பட்ட ஒரு மருந்தினைப் பாவிக்காது விடும்போது, பின்வாங்கும்நிலை (அதனைப்பெறுவதற்குரிய பேரார்வம் - Entzugserscheinungen (நடுக்கம், குளிர்ந்து விறைத்தல், அமைதியின்மை, சிந்தனைமாறாட்டம் வரையிலான தூக்கமின்மை, பயம், வலிப்பு) வர-லாம். இதனைக் குறைப்பதற்காக, எப்போதும், மருந்தின் அளவைப் படிப்படியாகக் குறைத்து, ஒரு குறைந்த வேகத்தில் மருந்தை கைவிடுதல் சிபார்சு செய்யப்படுகின்றது.

Benzodiazepin என்னும் பொருளைக் கொண்டுள்ள மருந்துகளைக் கைவ-ிடுவதானால், எப்போதும் வைத்தியரினால் வழிநடாத்தப்பட வேண்டும்.

அடிப்படையில், வைத்தியரால் எழுதப்பட்ட மருந்துமுறை பின்பற்றப்பட வேண்டும். Benzodiazepinen பாவனையின் போது, எப்படியிருந்த போ-தும், ஒவ்வொரு முறையும் புதிதாக எழுதுவது தவிர்க்கப்பட வேண்டும்! தீவிரமான நெருக்கடியான சூழ்நிலையில், குறுகியகாலத்துக்கு Benzodi-azepin கொண்ட தூக்க-, அமைதிப்படுத்தும் மருந்துகள் உட்கொள்வது அத்தியாவசியமானதும், பிரயோசனமானதுமாகும். இம்மருந்துகளைப் பரிந்துரை செய்யும் போது, அது, எப்போதும் ஏற்படக்கூடிய அபாயங்களான மருந்துக்குப் பழக்கப்படுதல், தங்கியிருத்தல் என்பவற்றுடன், மேற்கொண்டு உதவக்கூடிய வாய்ப்புக்கள் பற்றிய ஒரு விரிவான கலந்துரையாடலைக் கட்டாயம் உள்ளடக்கியதாக இருக்கும்.

உதவியைப் பெறுவது அவமானத்துக்குரியதல்ல

எழுந்துள்ள பிரச்சினையைத் தனது சுயசக்தியால் தீர்க்க, தன்னாலியன்றளவு தன்னைப்பிழிந்து முயற்சித்தும், இதற்கு மேல் என்ன செய்வதென்று தெரியாத ஒருவருக்குத் தூக்கமே வராது. ஏனென-ில், அவருக்கு எல்லாமே மிக அதிகமாகி விட்டது. உடல்நோயையிட்டு எவருமே வெட்கப்படுவதில்லை, உளநோயையிட்டு அநேகமானோர் வெட்கப்படுகின்றனர். துணைவருடன் அல்லது நண்பிகளுடன் பேசும் போது சுமை குறைவடைந்தாலும், அநேகமாக அது மட்டும் போ-துமானதாக இருப்பதில்லை – அத்துறையில் தேர்ச்சி பெற்ற, ஒரு துறைசார்நிபுணரின் உதவி தேவைப்படுகின்றது.

கீழ்க்காணும் சேவை வாய்ப்புக்கள் உள்ளன:

↺ ஒரு பயிற்சியாளர் ஏன் அப்படி உணருகின்றோம் என்பதையும், எப்படி மனிதன் சிந்தித்துச்செயலாற்ற வேண்டும் என்பதையும் விளங்கிக்கொள்ள உதவுவார்.

கட்டணத்தைச் செலுத்துவது யார்?
நெருக்கமாக ஒரு வைத்தியருடன் இணைந்து, மனநோய் மருத்துவரால் அல்லது உளவியலாளரால்
உளவியற்சிகிச்சை செய்யப்படும் போது, அதற்கான கட்டணத்தை, வைத்தியக்காப்புறுதி செலுத்தும்.

பொருத்தமான ஒரு உளவியலாளரை எங்கே கண்டுபிடிக்கலாம்?

- மனநோய் வைத்தியர் (வேற்றுமொழி சிகிச்சை வாய்ப்புக்களும் உண்டு)
  சூரிச் மாநிலம்: www.therapievermittlung.ch
  சுவிற்சர்லாந்து: www.psychiatrie.ch

- SPV-Therapieplatzvermittlung (044 266 64 01):
  சுவிற்சர்லாந்து மனநோய் சிகிச்சையாளர் சங்கத்தில் (SPV) இணைந்துள்ள அனைத்து மனநோய்ச்சிகிச்சையாளர்களினதும் முகவரிகளைச் செலவின்றி இங்கு பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

- FSP ன் முகவரிப் பட்டியல் (031 388 88 00):
  சுவிற்சர்லாந்து உளவியலாளர் ஐக்கிய ஸ்தாபனத்தில் (FSP) அங்கத்தவர்களாகவுள்ள உளவியலாளர்களின் பட்டியலை இங்கு பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

↺ அடிமையாதல் நோய்க்கான ஆலோசனை நிலையங்களின்
இந்த ஆலோசனை நிலையங்களும், ஆரம்ப நிலையங்களும் அடிமையாகும் பிரச்சினையுள்ள
மனிதருக்கு, தனிப்பட்ட கலந்துரையாடலுக்கு மட்டுமல்லாமல், தம்பதியருக்கும் அல்லது குடும்பத்தினருக்கும் ஆலோசனை வழங்குகின்றன.

அடிமையாதல் நோய்க்கான ஆலோசனை நிலையங்களின் முகவரிகள்

- சூரிச் மாநிலத்தில்:
  Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamentenmissbrauchs (ZüFAM), 044 271 87 23, www.zuefam.ch
- ஏனைய மாநிலங்களுக்கு: www.infoset.ch

- பொதுவான ஆலோசனை நிலையங்கள
  பிரச்சினைகளைப் பொறுத்து வெவ் -வேறு ஆலோசனை நிலையங்கள் ஆதரவு வழங்குகின்றன (உதாரணமாக சமூகநல ஆலோசனை, அன்னை- தந்தையர் ஆலோசனை, புலம்பெயர்ந்தோருக்கான ஆலோசனை நிலையங்கள்).

- பெண்களுக்கான ஆலோசனை முருதுவ்பிரிவு நிலையங்கள:
  ForelKlinik இல், மது-, மருந்துகள்-, புகையிலை போன்றவற்றுக்கடிமையாகிய பெண்களுக்குப் பிரத்தியேகமான ஒரு பிரிவு உள்ளது.
  Forel Klinik, Abteilung Hirschen, Tösstalstrasse 65,
  8488 Turbenthal, 052 396 28 00.

மருந்துகள் பற்றிய தகவல்கள்
- Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA), இன் www.sfa-ispa.ch என்னும் இணையத்தளத்தில், „வினா – விடை“ என்னும் பந்தியில், அநாமதேயமாக ஒரு வினாவை, மருந்துகள் என்னும் விடயத்தின் கீழ் வினாவ முடியும்.
- Die Schweizerische Medikamenten-Informationsstelle (SMI) நோயாளிகளுக்கான ஆலோசனையையும் தகவல்களையும் வழங்குகின்றது. ஆலோசனைத் தொலைபேசி 0900 573 554. www.medi-info.ch
- «Psychopharmaka, Informationen für einen selbstbestimmten Umgang», Andreas Knuf உடன Margret Osterfeld, வெளியீட்டா -ளர் Pro Mente Sana, பிரசுரங்களைப் பெறுவதற்கு: www.promentesana.ch, 044 563 68 00.
- சுவிற்சர்லாந்தில் அங்கீகரிக்கப்பட்ட அனைத்து மருந்துவகைகளினதும் பட்டியல: «Arzneimittel-Kompendium der Schweiz», www.kompendium.ch.

யார் ஒரு வைத்தியரை அல்லது மருந்து விற்பனையாளரை நாடுகின்றாரோ, அவர் கேள்வி கேட்பதற்கு வெட்கப்படத் தேவையில்லை. அதேபோல் இன்னுமொரு வைத்தியரிடம் இரண்டாவது கருத்தைக் கேட்டறிவது பிரயோசனமானது.

அடிமையாதல் நோயிலிருந்து பாதுகாக்கக் கூடிய காரணிகள் குறிப்பிடக்கூடிய வாழ்க்கை முறைகளும் அதேபோல் உளவ-ியல் நிபந்தனைகளும் சிரமமான வாழ்க்கைச் சூழ்நிலையில், மனிதர் வாழ்க்கையை நன்கு நடத்த உதவுவதுடன், ஒரு மருந்தில் தங்கியிருக்கக்கூடிய நிலையிலிருந்தும் பாதுகாப்பளிக்கின்றன.

இதோ சில உதாரணமான காரணிகள:

- நிச்சயமான குடும்ப உறவுகளும், நட்பான சுற்றுச்சூழலும்
- நண்பர்கள் மற்றும் அயலவர்களுடனான தொடர்பு
- ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட வேலை
- பாதுகாப்பான நிதிநிலைமை
- அன்றாட நடவடிக்கை (கட்டமைப்பு)
- தான் மற்றையோரால் பாவிக்கப் பட்டுள்ளேன் என்னும் மனநிலை இல் -லாமல், பயன்படத்தக்கதாக செயலாற் -றல்
- நாட்டில் பேசப்படும் மொழியை அறிந் -திருத்தல் (சமூகத்திலிருந்து விலகியி -ருத்தலிலிருந்து பாதுகாத்தல்)
- உடல் ஆரோக்கியம்
- பதட்டமான நிலையிலும் மருந்தில்லாமல் அந்நிலையை வென்றெடுக்க முடியும் என்று தெரிந்திருத்தல்
- தகவல்கள், ஆலோசனைவாய்ப்புகளைப் பெறுவதற்கான வழிகள்

கீழ்க்காணும் உளவியல் முன்நிபந்தனைகள் பாதுகாப்பான விளைவு-களைத் தரும்:

- நல்ல சுயகௌரவம்
- நிலையான தொடர்புகளுக்கிட்டுச் செல்லக்கூடிய ஆற்றல்
- பதட்டம், விரக்தி என்பவற்றைத் தாங்கி, அவற்றுடன் இணைந்துபோதல்
- முரண்பாடுகளின் போது, தன் நிலையைத் தெளிவாக வெளிப்படுத்தி, அதனைத் தீர்த்தல்
- சுய தேவைகளை உணர்ந்து, அதனைக் கவனித்தல்
- தனிப்பட்ட இழப்புகளின் போது, அது பற்றி நன்கு ஆராய்தல்

KASTEN 1

மனப்பிளவு நோயின் (Befindlichkeitsstörung) அறிகுறிகள், மனஅழுத்தநோய˙(Depression) அல்லது அச்சநோய்க்கான (Angststörung) தகவல்களையும் தரலாம்:

- பொதுவான களைப்பு
- சக்தியின்மை
- தூக்கக்குழப்பம்
- அதிகமான தலையிடியும், முதுகுவலியும்
- இருதயம் பலமாக அடித்தல்
- மனச்சோர்வு
- தலைச்சுற்று
- சமிபாட்டுக்குழப்பம்
- பன்முகப்பட்ட அச்சங்கள்
- நிச்சயமற்ற உணர்வு
- உள்ளூர தொந்தரவான மனநிலை
- மிதமிஞ்சி உணர்ச்சிவசப்படுதல்
- ஆக்கிரமிப்பு மனப்பான்மை (கோபம்) எதிர்பார்க்கும் உணர்வு

KASTEN 2

Benzodiazepine

அழுத்தம்-, கிளர்ச்சி-, அச்சம் போன்ற நிலைமைகளிலும், அதேபோல் உளவியல் பிரச்சினைகளின் போதும் குறைந்தகாலத்துக்கு மருத்துவரால் எழுதிக்கொடுக்கப்பட வேண்டிய மருந்துகள் ஆகும். பயத்தைப் போக்குதல், அமைதிப்படுத்தல், கிளர்ச்சி-ஆக்கிரமிப்பு போன்ற உணர்வுகளை மந்தப்படுத்துவதுடன், தூக்கத்தைத் தூண்டுவதும் இதன் விளைவாகும்.

Benzodiazepine களில் உடலும், உள்ளமும் அதிலே தங்கியிருக்க வைக்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட மூலப்பொருளுண்டு. இரண்டு தொடக்கம் மூன்று வாரங்களுக்குள்ளேயே இது பழக்கத்துக்கு வந்துவிடும் வாய்ப்புண்டு. தங்கியிருத்தல், எப்போதும் வெளியே தெர-ிய வந்த எண்ணிக்கையை விட அதிகளவானதாக இருப்பதுடன், அது, பல ஆண்டுகள் நீடிப்பதாகவுமுள்ளது.

மருந்தின் அளவையும் உணர்வையும் பொறுத்து, விரும்பத்தகாத விளைவுகளான களைப்பு, தலைவலி, மனச்சோர்வு, தசைப்பலயீனம், உணர்ச்சியற்றநிலை, தலைசுற்றுவது போன்ற உணர்வு போன்றன ஏற்படலாம்.

டீநணெழனயைணநிைநெ களை நிறுத்தும் போது, வயது, அளவு அத்துடன் எவ்வளவு காலம் பாவித்தது என்பவற்றைப் பொறுத்து, அதனைப் பாவிப்பதற்கான பலமான பேரார்வத்தை – பின்வாங்கும்நிலையை (Entzugssymptome) ஏற்படுத்தும்.

KASTEN 3

Psychopharmaka

என்பது, உள (மன) உபாதைகளுக்கெதிராக எழுதிக்கொடுக்கப்படும் மருந்துகளின் ஒட்டுமொத்தமான ஒரு பதமாகும். அவை குறிப்பிட்ட இரசாயன செயல்முறைகளை மூளையில் ஏற்படுத்தி, அவதானித்தல், சிந்தித்தல், உணர்தல், அனுபவித்தல், நடந்துகொள்ளல் போன்றவற்றில் செல்வாக்கைச் செலுத்தி மாற்றங்களையுண்டாக்குகின்றன. Psychopharmaka என்பவற்றுக்குள் அடங்குபவை: Benzodiazepine, Antidepressiva, Neuroleptika அத்துடன் Stimmungsstabilisatoren.

Benzodiazepinen க்குப் பதிலாக Antidepressiva வும், அரிதாக Neuroleptikaவும் பயன்படுத்தப்படலாம். அவற்றுக்கு, அவற்றில் தங்கியிருக்கவைக்கும் மூலப்பொருளில்லை ஆனால் எப்போதும் ஒரு உளவியற்சிகிச்சையின் அணைவுடனேயே உட்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

KASTEN 4[1]

இங்கு தங்கியிருக்கவைக்கும் (அடிமைப்படுத்தும்) மூலப்பொருளுண்டு

- Benzodiazepin எனப்படும் இரசாயன விளைவை ஏற்படுத்தக்கூடிய பொருளைக்கொண்ட அமைதிப்படுத்தும் மருந்துகள். அதில் அடங்குபவை: Anxiolit®, Demetrin®, Lexotanil®, Lorasifar®, Paceum®, Seresta®, Stesolid®, Temesta®, Tranxilium®, Urbanyl®, Valium®, Xanax®.
- எனப்படும், இரசாயன விளைவை ஏற்படுத்தக்கூடிய பொருளைக்கொண்ட தூக்கமருந்துகள். அதில் அடங்குபவை: Dalmadorm®, Dormicum®, Halcion®, Loramet®, Mogadon®, Noctamid®, Normison®, Rohypnol®, Somnium®.
  Benzodiazepinen இல் நிரந்தரமாகத் தங்கியிருக்கும் தன்மையானது, அதனை மிகக் குறைந்தளவு உட்கொள்ளும்போது கூட, உருவாகும்.
  Stilnox® Benzodiazepin அல்ல, ஆனால் அதேமாதிரியான தங்கியிருக்கும் நிலையை உருவாக்கும் மூலப்பொருளுண்டு.

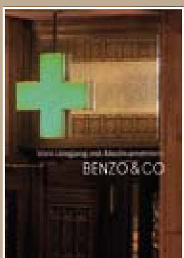
தங்கியிருக்கவைக்கும் மூலப்பொருளில்லாத பதிலீடுகள்

- அநேகமாக எழுதப்படும் Antidepressivaகளாவன: Citalopram (Seropram ®), Paroxetin (உ+ம், Deroxat ®), Fluoxetin (உ+ம், Fluctine ®, Fluocim ®), Mirtazepin (Remeron ®), Trimipramin (உ+ம், Surmontil ®, Trimin®), Mianserin (உ+ம், Tolvon ®).
- Truxal®: மனோவியாதிச் சிகிச்சைக்கான மருந்து (நேரசழடநிவமைய எனப்படும்).
- மூலிகைகள்: உ+ம், Baldrian, Hopfen.

1 அமைதிப்படுத்தும்-, தூக்கமருந்துகள் அனைத்தையும் இங்கு குறிப்பிடவில்லை, ஆனால் சுவிற்சர்லாந்தில் அநேகமாக எழுதிக்கொடுக்கப்படும் மருந்துகள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு இங்கு தரப்பட்டுள்ளன.

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, isch, 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, sprach-art, 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: Sumathy Manikkapoody

ZÜFAM

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:

FISP
Fachstelle für Interkulturelle Suchtprävention

Finanzielle Unterstützung der Übersetzungen:

migesplus