

## Šta možete uraditi, kada više ne ide bez lijekova?

Ako mislite da predugo uzimate neki lijek, pitajte Vašeg ljekara/ljekarku. Poslije dužeg uzimanja benzodiazepina ili Z-lijekova ne bi trebalo naglo od danas do sutra prestati sa uzimanjem istog, već postepeno treba prestati sa uzimanjem ovih lijekova i to pod ljekarskom kontrolom. Ovaj proces se još u slobodnom prevodu zove «išuljati se». Ako se stvarno radi o ovisnosti, onda psihoterapija može olakšati ljekarsko praćenje «skidanja» sa lijekova koja će Vas podržati da nadjete druge strategije za prevladavanje problema, a ne da uzimate lijekove. Određene terapije kao npr. bihevijoralne terapije ili terapije ponašanja pokazuju terapeutski učinak već poslije nekoliko terapija. U terapiji ponašanja se tematizuje naučeni način ponašanja, koji primjerice dovodi do problema sa spavanjem. Takodje se opet uči normalan način spavanja.

## Liječenje uzroka bolesti

### Schlaflabor, Klinik für Pneumologie, Universitätsspital Zürich

Pregledi i liječenje problema sa spavanjem  
Tel.: 044 255 22 21

[www.pneumologie.usz.ch/unser\\_angebot](http://www.pneumologie.usz.ch/unser_angebot) (Schlafmedizin)

### Traženje psihoterapeuta

Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP) nudi potražnju za terapeutom putem interneta. Ukoliko je terapiju propisao ljekar ili ukoliko imate dodatno zdravstveno osiguranje, troškove preuzima osnovno zdravstveno osiguranje:  
[www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch)

Schweizerische Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie (SGPP) nudi potražnju za psihijatrom putem interneta:  
[www.psychiatrie.ch/sgpp](http://www.psychiatrie.ch/sgpp)

## Online savjetovanje

Na internet stranici [www.safezone.ch](http://www.safezone.ch) se nudi savjetovanje osobama sa problemima ovisnosti kao i članovima porodica.

## Daljnja pitanja

ZFPS (Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs) – ovdje možete dobiti adrese savjetovališta za ovisnost u Vašoj regiji u kantonu Zürich. Tel.: 044 271 87 23, [info@zfps.ch](mailto:info@zfps.ch), [www.zfps.ch](http://www.zfps.ch)

## Narudžbe

Na adresi [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch) → Publikationen → Informationsmaterial ovi kao i drugi flajeri mogu se preuzeti ili naručiti.

## Liječiti ovisnost

### Arud (Centar za medicinsko liječenje ovisnosti)

Tel.: 058 360 50 00, [www.arud.ch](http://www.arud.ch)

### Forel Klinik

Tel.: 052 369 11 11, [www.forel-klinik.ch](http://www.forel-klinik.ch)

### Integrierte Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland (IPW)

Tel.: 052 224 33 33, [www.ipw.zh.ch](http://www.ipw.zh.ch)

### Integrierte Suchthilfe Winterthur

Tel.: 052 267 59 59, [www.sucht.winterthur.ch](http://www.sucht.winterthur.ch)

### Psychiatrische Universitätsklinik Zürich (PUK)

Tel.: 044 384 21 11, [www.pukzh.ch](http://www.pukzh.ch)



# Sredstva za spavanje i smirenje Spriječiti ovisnost

## Informacije, savjeti i podrška

## Kada se propisuju sredstva za spavanje i smirenje?

Sredstva za spavanje i smirenje se propisuju – kako i samo ime kaže – kod problema sa spavanjem ili stanja napetosti i straha. Ona brzo reaguju, a njihovo kratkoročno uzimanje je opravdano i primjereno. Sredstva za spavanje i smirenje iz klase benzodiazepina i Z-lijekova (vidi tekst u okviru) mogu se dobiti samo uz recept i moraju uvijek biti propisana od strane ljekara.

## Koji rizici postoje?

Kao svi lijekovi tako i sredstva za spavanje i smirenje imaju djelomično štetno djelovanje. Lijekovi iz klase benzodiazepina i Z-lijekovi (vidi okvir) već poslije nekoliko sedmica uzimanja mogu izazvati ovisnost. Tjelesna, odnosno, psihička ovisnost često se kao takva i ne prepoznaje i zato može da traje i više godina. Što je doziranje veće i što se duže uzimaju ovi lijekovi, to posljedice mogu biti teže. Pri tome se lijekovima ne suzbijaju uzroci već se samo ublažavaju simptomi. Zbog toga ih ne treba uzimati tokom dužeg vremena.

## Moguće opasnosti i posljedice ovisnosti

- Povećana opasnost od nezgode: kod starijih osoba padovi mogu biti uzrok gubitka samostalnosti.
- Emocionalna tupost
- Loša sposobnost koncentracije
- Utučenost i smanjena sposobnost reakcije (oprez u saobraćaju)

## Spriječiti ovisnost: ovo možete činiti

- Raspitajte se u Vašoj ljekarskoj ordinaciji ili apoteci da li propisani lijek može da izazove ovisnost i na šta treba obratiti pažnju kako bi spriječili ovisnost.
- Pridržavajte se propisane doze i dužine uzimanja lijekova.
- Raspitajte se o drugim metodama liječenja.

### Benzodiazepini i Z-lijekovi

Sredstva za smirenje i spavanje iz klase benzodiazepina i Z-lijekova mogu izazvati ovisnost. U nastavku nećete naći potpun popis svih proizvoda koji se mogu dobiti u Švicarskoj, nego izbor onih sredstava koja se najčešće propisuju. (Isti lijekovi se prodaju u različitim zemljama pod drugim nazivom.)

- **Sredstava za smirenje** (klasa benzodiazepina): Anxiolit®, Demetrim®, Lexotanil®, Lorasifar®, Paceum®, Seresta®, Stesolid®, Temesta®, Tranxilium®, Urbanyl®, Valium® i Xanax®
- **Sredstva za spavanje**  
Klasa benzodiazepina: Dalmadorm®, Dormicum®, Halcion®, Loramet®, Mogadon®, Noctamid®, Normison®, Rohypnol® i Somnium®  
Klasa Z-lijekova: Stilnox® i Zolpidem®

## Alternativne mogućnosti liječenja

Postoji cijeli niz stručnjaka i institucija (vidi poledjinu: liječiti uzroke bolesti), koji savjetima i podrškom stoje na raspolaganju. Problemi sa spavanjem i stanje straha i napetosti mogu imati tjelesne i duševne uzroke, a ovdje se često radi o kombinaciji. Brižljivo objašnjenje je važno. Psihološko savjetovanje i terapije pomažu kod liječenja duševnih uzroka kao i kod pronalaženja odgovarajućeg načina ophodjenja prema problemima sa spavanjem ili stanju napetosti. Za mnoge od ovih problema zdravstveno osiguranje preuzima troškove. Ljekarke ili apotekarke mogu Vam takodje preporučiti preparate, koji ne izazivaju ovisnost.

## Problemi sa spavanjem u starosti

San kod većine ljudi u godinama više nije dubok i često se prekida. Na slijedeći način se mogu očekivati ove promjene: Kada idete na spavanje, budite umorni. Preporučuje se da ujutro uvijek u isto vrijeme ustajete ukoliko je to moguće i da navečer takodje uvijek u isto vrijeme idete na spavanje. Propušten san ne bi trebalo nadoknadivati u toku dana, ali 20 minuta spavanja poslije ručka može biti jako ugodno.

## Informacije o lijekovima

- Kompetentne informacije dobit ćete od ljekara / ljekarke i/ili od apotekara/apotekarke.
- Uputa o lijeku sadrži informacije o mogućim opasnostima od ovisnosti, nepoželjnom djelovanju i mogućoj intoleranciji na alkohol.
- Popis svih odobrenih lijekova u Švicarskoj: «Arzneimittel-Kompendium der Schweiz», [www.compendium.ch](http://www.compendium.ch)

## Znakovi ovisnosti: Na ovo trebate obratiti pažnju

Ukoliko opazite više dolje navedenih znakova upozorenja, obratite se ljekaru/ljekarki ili apotekaru/apotekarki.

- Fiksiranost na lijek: ne izlazi se iz kuće bez lijekova ili bez drugih oblika pomoći, smanjenje doze ili prestanak uzimanja lijekova je nezamislivo ili izaziva strah.
- Uzimanje lijekova se proširuje tako što se: primjerice protiv unutrašnjeg nemira tokom dana uzimaju lijekovi za spavanje.
- Povećanje doze: Uzima se više tableta nego što je ljekar propisao.
- Sakrivanje: Tablete se uzimaju skriveno i traženje drugih mogućnosti dolaska do tableta se prećutkuje.