

Co mogę zrobić, gdy nie daję sobie rady bez lekarstwa?

Jeżeli uważasz, że zbyt długo zażywasz dane lekarstwo, skonsultuj się ze swoim lekarzem. Przyjmowanie benzodiazepinów lub lekarstw Z nie powinno być po dłuższym stosowaniu przerywane z dnia na dzień, lecz ich przyjmowanie powinno być przerywane stopniowo i pod nadzorem lekarza. Proces ten określa się jako «wykradanie się». Jeżeli rzeczywiście mamy do czynienia z uzależnieniem, psychoterapia może okazać się pomocna podczas wychodzenia z uzależnienia pod okiem lekarza. Ponadto, psychoterapia może zapewnić wsparcie w zakresie znajdowania innych możliwości radzenia sobie z problemem niż przyjmowanie leków. Przykładowo niektóre terapie behawioralne mogą być skuteczne już po kilku sesjach. Wzorce zachowań, które prowadzą przykładowo do zaburzeń snu zostają omówione i ma miejsce (ponowna) nauka normalnego rytmu snu.

Leczenie przyczyn

Schlaflabor, Klinik für Pneumologie, Universitätsspital Zürich

Badania i leczenie zaburzeń snu

Tel.: 044 255 22 21

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

Wyszukiwanie psychoterapeutów

Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP) oferuje internetowe wyszukiwanie terapeutów.

W przypadku przepisanej przez lekarza terapii lub przy odpowiednim ubezpieczeniu dodatkowym kasa chorych pokrywa koszty takiej terapii: www.psychologie.ch

Schweizerische Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie (SGPP) oferuje internetowe wyszukiwanie psychiatrów: www.psychiatrie.ch/sgpp

Porady internetowe

Na stronie www.safezone.ch osoby uzależnione i ich rodziny mogą otrzymać porady internetowe dotyczące kwestii związanych z uzależnieniami.

Dodatkowe pytania

ZFPS (Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs) – w tym miejscu można uzyskać dodatkowe adresy poradni leczenia uzależnień w swoim regionie w kantonie Zurych. Tel.: 044 271 87 23, info@zfps.ch, www.zfps.ch

Zamówienia

Na stronie www.suchtpraevention-zh.ch można pobrać lub zamówić tę i inne broszury.

Leczenie uzależnienia

Arud (Centrum Medycyny Uzależnień)

Tel.: 058 360 50 00, www.arud.ch

Forel Klinik

Tel.: 052 369 11 11, www.forel-klinik.ch

Integrierte Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland (IPW)

Tel.: 052 224 33 33, www.ipw.zh.ch

Integrierte Suchthilfe Winterthur

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

Psychiatrische Universitätsklinik Zürich (PUK)

Tel.: 044 384 21 11, www.pukzh.ch



Tabletki nasenne i środki uspokajające Unikanie uzależnienia

Informacje, wskazówki i wsparcie

W jakim przypadku są przepisywane tabletki nasenne i środki uspokajające?

Tabletki nasenne i środki uspokajające są – jak już sugeruje ich nazwa – przepisywane na problemy ze snem lub przy stanach napięcia i niepokoju. Zapewniają one szybką pomoc, a ich krótkotrwałe stosowanie może być przydatne i wskazane. Tabletki nasenne i środki uspokajające klasy benzodiazepiny i lekarstwa Z (patrz ramka) stanowią leki na receptę i dlatego muszą być zawsze przepisane przez lekarza.

Jakie występują rodzaje ryzyka?

Podobnie jak wszystkie leki, również tabletki nasenne i środki uspokajające wywołują częściowo skutki uboczne. Lekarstwa klasy benzodiazepiny i lekarstwa Z (patrz ramka) mogą wywołać uzależnienie już po kilku tygodniach. Uzależnienie fizyczne i psychiczne pozostaje często nierozpoznane i dlatego może utrzymywać się przez wiele lat. Im wyższa dawka lekarstwa i im dłużej jest ono przyjmowane, tym poważniejsze mogą być konsekwencje. Ponadto lekarstwa nie zwalczają żadnych przyczyn, a jedynie łagodzą objawy. Z tych powodów nie należy ich przyjmować przez długi okres czasu.

Możliwe zagrożenia i konsekwencje uzależnienia

- Podwyższone ryzyko wypadków: u osób starszych upadek może prowadzić do utraty niezależności.
- Emocjonalne otępienie
- Słabsza zdolność koncentracji
- Depresja i zmniejszona zdolność reagowania (należyta ostrożność w ruchu drogowym)

Unikanie uzależnienia, czyli co mogę zrobić

- Zapytać lekarza lub farmaceuty, czy przepisane lekarstwo może spowodować uzależnienie i na co należy zwracać uwagę, aby tego uniknąć.
- Przestrzegać zalecanej dawki i czasu przyjmowania lekarstwa.
- Zapytać o inne możliwości leczenia.

Benzodiazepiny i lekarstwa Z

Tabletki nasenne i środki uspokajające klasy benzodiazepiny i lekarstwa Z mogą spowodować uzależnienie. Poniższa lista nie stanowi pełnej listy wszystkich produktów dostępnych w Szwajcarii, lecz jedynie wybór często przepisywanych środków. (Te same lekarstwa są sprzedawane w różnych państwach pod innymi markami.)

- **Środki uspokajające** (klasa benzodiazepiny): Anxiolit[®], Demetrin[®], Lexotanil[®], Lorasifar[®], Paceum[®], Seresta[®], Stesolid[®], Temesta[®], Tranxilium[®], Urbanyl[®], Valium[®] i Xanax[®]
- **Tabletki nasenne**
Klasa benzodiazepiny: Dalmadorm[®], Dormicum[®], Halcion[®], Loramet[®], Mogadon[®], Noctamid[®], Normison[®], Rohypnol[®] i Somnium[®]
Klasa lekarstwa Z: Stilnox[®] i Zolpidem[®]

Alternatywne metody leczenia

Dostępnych jest wielu różnorodnych specjalistów i wiele instytucji (patrz na odwrocie: Zwalczanie przyczyn), którzy służą radą. Problemy ze snem, stany niepokoju lub napięcia mogą mieć przyczyny fizyczne i psychiczne, często też stanowią połączenie tych przyczyn. Istotne jest dokładne zdiagnozowanie. Doradztwo psychologiczne i terapie pomagają w leczeniu przyczyn psychicznych oraz w znalezieniu odpowiedniego sposobu na radzenie sobie z problemami ze snem lub stanami napięcia. Wiele z tych form leczenia można rozliczyć za pośrednictwem kasy chorych. Lekarze lub farmaceuci mogą również polecić preparaty, które nie uzależniają.

Problemy ze snem w podeszłym wieku

Wraz z wiekiem sen u większości osób staje się płytszy i często jest przerywany. Zmianom tym można pomóc w następujący sposób: powinniśmy kłaść się do łóżka, kiedy odczuwamy zmęczenie. Zaleca się, by każdego dnia wstawać o tej samej porze a wieczorem – w miarę możliwości – chodzić spać o tej samej porze. Braku snu nie należy nadrabiać w ciągu dnia, natomiast 20-minutowa drzemka po obiedzie z pewnością jest dobrym rozwiązaniem.

Informacje o lekach

- Kompetentnych informacji udziela lekarz i/lub farmaceuta.
- Ulotka dołączona do opakowania zawiera informacje o wszelkich ryzykach uzależnienia, dalszych skutkach ubocznych i nietolerancji z alkoholem.
- Wykaz wszystkich leków dopuszczonych w Szwajcarii: «Arzneimittel-Kompendium der Schweiz», www.compendium.ch

Objawy uzależnienia, czyli na co należy koniecznie zwracać uwagę.

Jeżeli zauważysz więcej niż jeden z poniższych objawów, należy skontaktować się z lekarzem lub farmaceutą.

- Przywiązanie do lekarstwa: niemożność opuszczenia domu bez tabletek; inne formy pomocy, zmniejszenie dawki lub całkowite zaprzestanie przyjmowania leku są niewyobrażalne lub wywołują niepokój.
- Rozszerzenie zakresu przyjmowania leku: przykładowo tabletki nasenne są również zażywane w ciągu dnia w razie wystąpienia stanu niepokoju.
- Zwiększenie dawki: przyjmowanych jest więcej tabletek niż wynika to z zaleceń lekarza.
- Tajemnica: tabletki są przyjmowane potajemnie, a poszukiwanie dodatkowych źródeł zaopatrzenia jest ukrywane.