



المنومات والمهدئات

تجنب التبعية

معلومات وإرشادات ودعم

متى يتم وصف المنومات والمهدئات؟

المنومات والمهدئات - كما يظهر من اسمها - يتم وصفها عند مشاكل النوم أو حالات التوتر والخوف. وهي تُوفّر مساعدة سريعة ويمكن أن يكون تناولها لفترة قصيرة مفيداً وينصح به. المنومات والمهدئات من فئة البنزوديازيبين وأدوية الـ Z (انظر المربع) لا تُصرف إلا بأمر الطبيب، ويجب أن توصف دائماً من قبل طبيب/طبيبة بما يتناسب.

ما هي المخاطر الموجودة؟

كما هو شأن جميع الأدوية فإن المنومات والمهدئات لها أيضاً بعض الآثار الجانبية المزعجة. ويمكن للأدوية من فئة البنزوديازيبين وأدوية الـ Z (انظر المربع) أن تتسبب أيضاً في الإدمان بعد بضعة أسابيع من الإستعمال. وفي كثير من الأحيان لا يتم التعرف على الإدمان الجسدي وكذلك النفسي على أنه إدمان، وبالتالي يمكن أن يستمر ذلك لسنوات عديدة. فكلما زادت الجرعة وكلما طالت فترة تناول مثل هذه الأدوية، كلما كانت العواقب جسيمة. بالإضافة إلى ذلك فإن الأدوية لا تُحارب أسباب المرض ولكنها تخفف من الأعراض فقط. ولهذه الأسباب ينبغي عدم تناولها لفترة طويلة.

المخاطر والعواقب المحتملة للإدمان

- زيادة خطر الحوادث: بالنسبة لكبار السن يمكن أن يؤدي السقوط إلى فقدان السيطرة
- تبدل شعوري
- ضعف القدرة على التركيز
- الاكتئاب وانخفاض سرعة الإستجابة (الحذر في حركة حركة سير المرور)

لتجنب الإدمان: هذا ما يمكنك فعله

- اسأل في عيادة طبيبك أو في الصيدلية لمعرفة ما إذا كان الدواء الموصوف قد يتسبب في الإدمان وما يجب مراعاته لتجنب ذلك.
- التزم بالجرعة الموصوفة ومدة تناول الدواء.
- استفسر عن إمكانيات العلاج الأخرى.

البنزوديازيبين وأدوية الـ Z

يمكن أن تتسبب المنومات والمهدئات من فئة البنزوديازيبين وأدوية الـ Z في الإدمان. لن تجد فيما يلي قائمة كاملة لجميع المنتجات المتوفرة في سويسرا، ولكن مجموعة مختارة من الأدوية التي توصف في كثير من الأحيان. (تُباع نفس الأدوية في بلدان مختلفة بأسماء علامات تجارية أخرى).

- مهدئات (فئة بنزوديازيبين): Anxiolit®, Lorasifar®, Seresta®, Paceum®, Stesolid®, Temesta®, Tranxilium®, Urbanyl®, Xanax®, Valium®.

منومات

- فئة بنزوديازيبين: Dalmadorm®, Dormicum®, Halcion®, Loramet®, Mogadon®, Noctamid®, Normison®, Rohypnol®, Somnium®
- فئة أدوية الـ Z: Stilnox® و Zolpidem®.

إمكانيات العلاج البديلة

هناك عدد من المتخصصين والمؤسسات المختلفة (انظر الجهة الخلفية: علاج الأسباب) الذين يقدمون المساعدة والمشورة. مشاكل النوم وحالات الخوف أو التوتر يمكن أن تكون لها أسباب جسدية ونفسية، وغالبا ما تكون مزيجًا من الإثنين. فالتوضيح الدقيق مهم. تساعد الاستشارات والمعالجات النفسية في علاج الأسباب النفسية وأيضاً في إيجاد طريقة مناسبة للتعامل مع مشاكل النوم أو حالات التوتر. يمكن تسوية العديد من هذه العرّوض عن طريق التأمين الصحي. كما يمكن للأطباء أو الصيادلة أيضاً أن ينصحوا بمستحضرات طبية لا تسبب الإدمان.

مشاكل النوم مع تقدم العمر

مع تقدم العمر يصبح نوم الغالبية من الناس أقل عمقا ومتقطعا بصورة متزايدة. يمكنك مواجهة هذه التغييرات على النحو التالي: عندما تذهب إلى النوم يجب أن تكون متعبا. ومن المستحسن الاستيقاظ في الصباح في نفس الوقت قدر الإمكان وأيضاً الذهاب للنوم في المساء في نفس الوقت قدر الإمكان. ولا ينبغي تعويض النوم الضائع خلال النهار، ولكن قيلولة لمدة 20 دقيقة بعد الغداء يمكن أن تكون مفيدة.

معلومات عن الأدوية

- المعلومات المختصة تقدم من قبل طبيب/طبيبة و/أو صيدلي/صيدلية.
- تقدم نشرة العبوة معلومات عن أي مخاطر محتملة للإدمان والآثار الجانبية الأخرى وأي صعوبة محتملة مع الكحوليات.
- قائمة بجميع الأدوية المرخصة في سويسرا: «Arzneimittel-Kompendium der Schweiz», www.compendium.ch

علامات الإدمان: هذا ما يجب على حضراتكم الإنتباه إليه.

- إذا رأيت العديد من علامات الإنذار المبينة أدناه فيجب عليك مخاطبة طبيب/طبيبة أو صيدلي/صيدلية.
- التعلق المبالغ بالدواء: لم يعد بإمكانك الخروج من المنزل بدون حبوب. لا يمكنك تصور أشكال المساعدة الأخرى أو تخفيض الجرعة أو حتى التوقف عن استخدام الدواء وأنه يسبب لك الخوف.
 - التوسع في تناول الدواء: فعلى سبيل المثال يتم تناول المنومات أيضاً خلال النهار ضد القلق.
 - زيادة الجرعة: يتم تناول حبوب أكثر مما وصفه الطبيب.
 - السرية: يتم تناول الحبوب سرا والتكتم على البحث عن مصادر الشراء الإضافية.

ماذا يمكننا فعله إذا أصبح من غير الممكن بدون دواء؟

إذا كنت تعتقد أنك تتناول دواء لفترة طويلة جدا فاسأل طبيبك/طبيبتك. لا ينبغي التوقف عن تناول البنزوديازيبين أو أدوية ال-Z بين عشية وضحاها بعد تناولها لفترة طويلة، ولكن ينبغي التوقف بشكل تدريجي وتحت إشراف طبي. وهذا ما يسمى «التناقص التدريجي». إذا كان هناك إدمان بالفعل فيمكن للعلاج النفسي أن يسهل الإنسحاب الذي يتم تحت إشراف الطبيب وأن يساعدك في العثور على استراتيجيات مسيطرة أخرى بخلاف تناول الأدوية. فعلى سبيل المثال قد تظهر بعض العلاجات السلوكية تأثيرًا بعد بضع جلسات فقط. حيث تتم مناقشة السلوكيات المكتسبة التي تؤدي مثلًا إلى اضطرابات في النوم ويتم تعلم سلوك النوم العادي (مرة أخرى).

علاج الإدمان

Arud (مركز طب الإدمان)

الهاتف: 058 360 50 00, www.arud.ch

Forel Klinik

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

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

الهاتف: 052 224 33 33, www.ipw.zh.ch

Integrierte Suchthilfe Winterthur

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

Psychiatrische Universitätsklinik Zürich (PUK)

الهاتف: 044 384 21 11, www.pukzh.ch

علاج الأسباب

**Schlaflabor, Klinik für Pneumologie,
Universitätsspital Zürich**

فحوصات وعلاجات عند اضطرابات النوم.

الهاتف: 044 255 22 21

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

البحث عن أطباء/طبيبات نفسيين

يقدم

Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP)

إمكانية البحث عبر الإنترنت عن معالجين/معالجات. وفي حالة

العلاجات التي يصفها الطبيب أو توفر تأمين إضافي مماثل يتحمل

التأمين الصحي التكاليف: www.psychologie.ch

تقدم

Schweizerische Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie (SGPP)

إمكانية البحث عبر الإنترنت عن أطباء/طبيبات نفسيين:

www.psychologie.ch/sgpp

المشورة عبر الإنترنت

على صفحة www.safezone.ch يتم تقديم المشورة عبر الإنترنت بخصوص مسائل الإدمان للمعنيين بالأمر ولأهاليهم أيضا.

أسئلة أخرى

– ZFPS (Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs) هنا تجد أيضا عناوين أخرى لمراكز تقديم المشورة

بخصوص الإدمان في منطقتك في كانتون زيورخ. الهاتف: 044 271 87 23, info@zfps.ch, www.zfps.ch

الطلب

يمكنكم تنزيل أو طلب هذا المنشور ومنشورات أخرى من هنا:

www.suchtpraevention-zh.ch → Publikationen → Informationsmaterial