Schlaf- und Beruhigungsmittel

Abhängigkeit vermeiden

Informationen, Tipps und Unterstützung

Die Stellen für **Suchtprävention** im **Kanton Zürich**

Wann werden Schlaf- und Beruhigungsmittel verschrieben?

Schlaf- und Beruhigungsmittel werden – wie ihr Name sagt – bei Schlafproblemen oder Spannungs- und Angstzuständen verschrieben. Sie bieten schnelle Hilfe und ihre kurzzeitige Einnahme kann sinnvoll und angezeigt sein. Schlaf- und Beruhigungsmittel der Klasse der Benzodiazepine und Z-Medikamente (siehe Kasten) sind rezeptpflichtig und müssen entsprechend immer von einem Arzt/einer Ärztin verschrieben werden.

Welche Risiken bestehen?

Wie alle Medikamente haben auch Schlaf- und Beruhigungsmittel teilweise störende Nebenwirkungen. Medikamente der Klasse Benzodiazepine und Z-Medikamente (siehe Kasten) können zudem bereits nach wenigen Wochen abhängig machen. Körperliche wie auch psychische Abhängigkeit wird häufig nicht als solche erkannt und kann darum über viele Jahre dauern. Je höher die Dosierung ist und je länger solche Medikamente eingenommen werden, desto schwerwiegender können die Folgen sein. Zudem werden durch die Medikamente keine Ursachen bekämpft, sondern nur Symptome gelindert. Aus diesen Gründen sollten sie nicht über längere Zeit eingenommen werden.

Mögliche Gefahren und Folgen einer Abhängigkeit

- Erhöhte Unfallgefahr: Bei älteren Menschen kann ein Sturz zum Verlust der Selbständigkeit führen
- Gefühlsmässige Abstumpfung
- Schlechtere Konzentrationsfähigkeit
- Niedergeschlagenheit und verminderte Reaktionsfähigkeit (Vorsicht im Strassenverkehr)

Abhängigkeit vermeiden: Das können Sie tun

- Fragen Sie in Ihrer Arztpraxis oder Apotheke nach, ob das verschriebene Medikament abhängig machen kann und was zu beachten ist, um eine Abhängigkeit zu vermeiden.
- Halten Sie sich an die verschriebene Dosierung und Einnahmedauer.
- Erkundigen Sie sich nach anderen Behandlungsmöglichkeiten.

Benzodiazepine und Z-Medikamente

Beruhigungs- und Schlafmittel der Klasse Benzodiazepine und Z-Medikamente können abhängig machen. Im Folgenden finden Sie keine vollständige Aufzählung aller in der Schweiz erhältlichen Produkte, sondern eine Auswahl von häufig verschriebenen Mitteln. (Die gleichen Medikamente werden in verschiedenen Ländern unter anderen Markennamen verkauft.)

- **Beruhigungsmittel** (Klasse Benzodiazepine): Anxiolit®, Demetrin®, Lexotanil®, Lorasifar®, Paceum®, Seresta®, Stesolid®, Temesta®, Tranxilium®, Urbanyl®, Valium® und Xanax®.
- **Schlafmittel** (Klasse Benzodiazepine): Dalmadorm®, Dormicum®, Halcion®, Loramet®, Mogadon®, Noctamid®, Normison®, Rohypnol® und Somnium®.
- **Z-Medikamente:** Stilnox® und Zolpidem®.

Alternative Behandlungsmöglichkeiten

Es gibt eine Reihe unterschiedlicher Fachleute und Institutionen (siehe Rückseite: Ursachen behandeln), die mit Rat und Tat zur Verfügung stehen. Schlafprobleme und Angst- oder Spannungszustände können körperliche und seelische Ursachen haben, häufig ist es eine Kombination. Eine sorgfältige Abklärung ist wichtig. Psychologische Beratungen und Therapien helfen bei der Behandlung seelischer Ursachen und auch beim Finden eines geeigneten Umgangs mit Schlafproblemen oder Spannungszuständen. Viele dieser Angebote können über die Krankenkasse abgerechnet werden. Ärztinnen und Ärzte oder Apotheker/innen können auch Präparate empfehlen, die nicht abhängig machen.

Schlafprobleme im Alter

Es ist eine normale körperliche Entwicklung, dass viele Menschen mit zunehmendem Alter weniger Schlaf benötigen. So kann Schlafproblemen im Alter begegnet werden: Wenn man sich schlafen legt, sollte man müde sein. Empfehlenswert ist es, am Morgen jeweils möglichst zur gleichen Zeit aufzustehen und am Abend auch jeweils möglichst zur gleichen Zeit schlafen zu gehen. Verpasster Schlaf sollte nicht am Tag nachgeholt werden, ein 20-minütiges Nickerchen nach dem Mittagessen kann aber gut tun.

Auskünfte zu Medikamenten

- Kompetente Auskunft erteilen ein Arzt/eine Ärztin und/oder ein Apotheker/eine Apothekerin.
- Der Beipackzettel gibt Auskunft über eine allfällige Abhängigkeitsgefahr, weitere Nebenwirkungen und allfällige Unverträglichkeit mit Alkohol.
- Die Schweizerische Medikamenten-Informationsstelle (SMI) bietet Beratung und Informationen an. Beratungstelefon 0900 573 554 (ab Festnetz Fr. 1.49 pro Minute, Montag bis Freitag, 8 bis 12 Uhr), www.medi-info.ch
- Verzeichnis aller in der Schweiz zugelassenen Medikamente: «Arzneimittel-Kompendium der Schweiz», www.compendium.ch

Anzeichen einer Abhängigkeit: Darauf müssen Sie achten.

Wenn Sie mehrere der unten genannten Warnzeichen wahrnehmen, sollten Sie das Gespräch mit einem Arzt/einer Ärztin oder einem Apotheker/einer Apothekerin suchen.

- Fixierung auf das Medikament: Man geht nicht mehr ohne Tabletten aus dem Haus, andere Formen der Hilfe, eine Reduktion der Dosis oder gar das Absetzen des Medikaments sind unvorstellbar oder lösen Angst aus.
- Ausweitung der Medikamenteneinnahme: Beispielsweise werden Schlafmittel auch tagsüber gegen Unruhe eingenommen.
- Steigerung der Dosis: Es werden mehr Tabletten eingenommen als ärztlich verordnet.
- Geheimhaltung: Die Tabletten werden heimlich eingenommen und die Suche nach zusätzlichen Bezugsquellen wird verschwiegen.

Was können Sie tun, wenn es ohne Medikamente nicht mehr geht?

Wenn Sie glauben, dass Sie ein Medikament zu lange einnehmen, fragen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin. Benzodiazepine oder Z-Medikamente sollten nach längerer Einnahme nicht von einem Tag auf den anderen, sondern schrittweise und unter ärztlicher Begleitung abgesetzt werden. Man nennt dies «ausschleichen». Wenn tatsächlich eine Abhängigkeit vorhanden ist, kann eine Psychotherapie den ärztlich begleiteten Entzug erleichtern und Sie darin unterstützen, andere Bewältigungsstrategien zu finden als die Einnahme von Medikamenten. So können zum Beispiel bestimmte Verhaltenstherapien bereits nach wenigen Sitzungen Wirkung zeigen. Angeeignete Verhaltensweisen, die zum Beispiel zu Schlafstörungen führen, werden thematisiert und normales Schlafverhalten wird (wieder) erlernt.

Ursachen behandeln

Schlaflabor, Klinik für Pneumologie, Universitätsspital Zürich
Untersuchungen und Behandlungen bei Schlafstörungen.
Tel.: 044 255 22 21
www.pneumologie.usz.ch/unser_angebot (Schlafmedizin)

Suche nach Psychotherapeut(inn)en
Der Berufsverband der Hochschulpsycholog(inn)en bietet eine Online-Therapeut(inn)en-Suche an. Bei ärztlich verschriebenen Therapien oder mit einer entsprechenden Zusatzversicherung übernimmt die Krankenkasse die Kosten: www.psychologie.ch

Die Fachgesellschaft der in der Schweiz tätigen Fachärzte und -ärztinnen für Psychiatrie und Psychotherapie bietet eine Online-Psychiater(inn)en-Suche an: www.psychiatrie.ch/sgpp

Abhängigkeit behandeln

Arud (Zentrum für Suchtmedizin)
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

Onlineberatung

Auf www.safezone.ch werden Betroffene und auch Angehörige online zu Suchtfragen beraten.

Weitere Fragen

Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs – Hier erhalten Sie auch weitere Adressen von Suchtberatungsstellen in Ihrer Region im Kanton Zürich. Tel.: 044 271 87 23, info@zfps.ch, www.zfps.ch

Bestellung

Unter www.suchtprävention-zh.ch → Publikationen → Informationsmaterial können diese und weitere Flyer heruntergeladen oder bestellt werden.

6. Auflage, Januar 2019