

Zürcher Fachstelle zur Prävention des
Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs

ZÜFAM

Sonniferi e calmanti: I RISCHI

Italienisch

Sonniferi e calmanti:

I RISCHI

In Svizzera, una persona adulta su 10 prende regolarmente farmaci che possono produrre una dipendenza. Secondo stime moderate, sono 60 000 le persone dipendenti da pillole e altre 170 000 sono a rischio. Vengono consumati soprattutto sonniferi, analgesici e calmanti. Le donne sono soggette a questo tipo di dipendenza in misura doppia rispetto agli uomini, soprattutto donne nella seconda metà della vita. Poiché il consumo di farmaci non dà nell'occhio, nella società questo fenomeno rischia di passare inosservato. La dipendenza da farmaci rappresenta la terza più estesa forma di dipendenza – dopo quella da tabacco e da alcool.

Fattori di rischio per una dipendenza

Nella vita della maggior parte delle donne ci sono momenti critici, in cui è più forte il desiderio di avere un sostegno. Questo è particolarmente frequente nelle situazioni che segnano il passaggio da una fase di vita ad un'altra: la nascita di un figlio, la sua uscita da casa, l'inizio della menopausa, l'emigrazione, una separazione, il pensionamento, la morte del partner, solo per citare alcuni esempi. Anche la perdita del posto di lavoro o situazioni di continuo stress nella vita quotidiana possono portare ad una crisi, per esempio il doppio impegno casa e famiglia o la responsabilità che deve essere presa per quei componenti della famiglia che abbisognano di cure.

Il benessere delle donne può venire anche ridotto da altre situazioni di vita problematiche (per esempio povertà, ridotto riconoscimento sociale, problemi sul lavoro, un permesso di soggiorno insicuro) o a causa di lutti non elaborati o per eventi traumatici passati (per esempio violenze sessuali nell'infanzia). Questo si può manifestare sia sul piano fisico che psichico con una molteplicità di disturbi che generalmente rientra nella categoria dei disturbi dell'umore ► vedi riquadro 1.

Sonniferi, antidolorifici e calmanti offrono un “aiuto veloce,,: sembrano rendere la vita più semplice e rappresentano una sorta di difesa. Grazie ad essi ritorna per un certo periodo anche la voglia di vivere. Questi farmaci (definiti anche come modificatori dell'umore) hanno una cosa in comune: aiutano velocemente contro i sintomi ma non contro le loro cause.

Attenzione con le benzodiazepine!

Molto problematici sono quei sonniferi e calmanti che contengono benzodiazepine (“benzo,, ► vedi riquadro 2). Al momento sono tra gli psicofarmaci più prescritti e più consumati ► vedi riquadro 3. Dal momento che le benzodiazepine sono tollerate bene dall'organismo e possono essere prese senza dare nell'occhio, esiste il pericolo di una graduale assuefazione che può portare alla dipendenza. Farmaci che inducono dipendenza ► vedi riquadro 4 possono essere venduti in Svizzera solo dietro prescrizione medica. Queste pillole vengono a tutt'oggi prescritte troppo frequentemente a donne che attraversano una fase di vita difficile e spesso senza informarle a sufficienza sul pericolo di una dipendenza.

Dipendenza e sintomi di astinenza

Spesso le donne in questione non sono consapevoli della loro assuefazione/dipendenza. Segnali che possono indicare un possibile abuso di farmaci sono:

- Fissazione sul farmaco: la persona non esce più di casa senza il farmaco, altre forme di aiuto vengono rifiutate e una riduzione della dose o addirittura la cessazione dell'assunzione è impensabile.
- Estensione dell'assunzione: i sonniferi vengono presi per esempio anche di giorno, per combattere l'ansia.
- Aumento della dose: di regola si prende un numero maggiore di pillole di quanto prescritto dal medico.
- Segretezza: le pillole sono in parte prese di nascosto e viene taciuto il fatto di cercare altri canali da cui procurarsele.

Un'assunzione prolungata di farmaci può avere conseguenze indesiderate:

- appiattimento emozionale
- peggioramento della capacità di concentrazione
- abbattimento e diminuzione delle capacità di reazione

Se il consumo regolare di un farmaco viene interrotto, si possono avere sintomi di astinenza (tremori, brividi, irrequietezza, disturbi del sonno fino ad allucinazioni, paure e crampi). Per evitare questo si consiglia sempre un'interruzione lenta riducendo gradualmente la dose.

L'interruzione dell'assunzione di farmaci contenenti benzodiazepine deve essere sempre seguita da un medico.

Fondamentalmente bisogna attenersi alla prescrizione medica. Per le benzodiazepine andrebbe tuttavia evitato di farsele prescrivere continuamente! Il ricorso a sonniferi e calmanti che contengono benzodiazepine dovrebbe essere di breve durata e limitato a situazioni di crisi acuta. La prescrizione di questi farmaci dovrebbe essere sempre accompagnata da approfonditi colloqui sui pericoli di assuefazione e dipendenza così come sulle altre possibilità di cura.

Richiedere aiuto non è una vergogna!

Chi non sa più come fare, non riesce più a ritrovare il sonno perché tutto gli è diventato troppo insopportabile, cerca di sforzarsi e di superare i problemi con cui è confrontato con la forza di volontà. Di fronte ad una malattia fisica nessuno si vergogna, ma un problema psichico invece è vissuto da molti come un disonore. Parlarne con il partner o con gli amici può portare sollievo ma spesso non basta – occorre l'aiuto di una persona qualificata.

Esistono le seguenti possibilità:

⊕ **PSICOTERAPIA:**

un/una terapeuta aiuta a capire perché ci si sente, si pensa o si agisce in un certo modo.

Chi paga?

Le casse malati rimborsano i costi di una psicoterapia come prestazione obbligatoria quando questa è condotta da uno/una psichiatra oppure da uno/una psicoterapeuta che lavori in stretta collaborazione con un medico.

Come si trova un terapeuta adatto ai nostri bisogni?

- ▶ Psichiatri/e (terapie anche in lingua straniera):
Canton Zurigo: www.therapievermittlung.ch
Svizzera: www.psychiatrie.ch
- ▶ SPV-mediazione di posti di terapia (043 268 93 75):
Fornisce gratuitamente indirizzi di psicoterapeuti iscritti all'Associazione Svizzera degli Psicoterapeuti (SPV).
- ▶ Lista di indirizzi della FSP (031 388 88 00):
Fornisce la lista degli psicologi iscritti alla Federazione Psicologi Svizzeri (FSP).

⊕ **CONSULTORI PER PROBLEMI DI DIPENDENZA:**

Questi consultori e servizi di primo ascolto per persone con problemi di dipendenza offrono colloqui individuali ma anche di coppia e familiari.

Indirizzi di Consultori per problemi di dipendenza

- ▶ Per il Cantone di Zurigo:
Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamentenmissbrauchs (ZÜFAM), 044 271 87 23, www.zuefam.ch
- ▶ Per tutti gli altri cantoni: www.infoset.ch

⊕ **CONSULTORI GENERALI:**

Diversi consultori possono offrire un sostegno a seconda del problema (per esempio i consultori per problemi sociali, i consultori per genitori, i consultori per migranti).

⊕ **CLINICA SPECIALIZZATA PER DONNE:**

la Forel Klinik dispone di un reparto specializzato per donne che soffrono di dipendenza da alcool, farmaci e tabacco.

Forel Klinik, Abteilung Hirschen, Tösstalstrasse 65, 8488 Turbenthal, 052 396 28 00.

Informazioni su farmaci

- Su www.sfa-ispa.ch il sito della Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA), si può formulare in maniera anonima una domanda su questioni riguardanti le dipendenze da farmaci (rubrica «Beratung und Hilfe» > «Sie fragen – wir antworten»).
- La Schweizerische Medikamenten-Informationsstelle (SMI) offre consulenza e informazioni al numero 0900 573 554 (1.49 franchi per minuto). www.medi-info.ch
- «Psychopharmaka, Informationen für einen selbstbestimmten Umgang», Andreas Knuf e Margret Osterfeld, Editore: Pro Mente Sana, Ordine su www.promentesana.ch, 044 563 68 00.
- Lista di tutti i farmaci rilasciati in Svizzera: «Arzneimittel-Kompendium der Schweiz», www.kompendium.ch.

Chi si rivolge a un medico o a un farmacista dovrebbe sentirsi libero di porre domande. Altrettanto utile può essere richiedere una seconda opinione ad un altro medico.

Fattori che possono proteggere dal rischio di una dipendenza

Certe circostanze di vita e condizioni psichiche possono aiutare a gestire meglio situazioni di difficoltà e fornire una difesa dall'insorgenza di una dipendenza da farmaci.

Sono per esempio fattori d'aiuto:

- Un ambiente familiare e un giro di amicizie stabile
- I contatti con amici e vicini di casa
- Un lavoro strutturato
- La sicurezza finanziaria
- Una vita quotidiana strutturata
- Rendersi utili senza sentirsi sfruttati
- La conoscenza della lingua locale (per evitare l'isolamento sociale)
- La salute fisica
- Essere informati su come si può superare lo stress senza far uso di farmaci
- La possibilità di accedere a informazioni e offerte di consulenza

I seguenti presupposti psichici possono proteggere dalle dipendenze:

- Avere un sano senso di autostima
- Essere capaci di intrecciare relazioni stabili
- Saper sopportare e gestire situazioni di stress e frustrazione
- Sapersi esprimere e saper affrontare e risolvere conflitti
- Percepire i propri bisogni e cercare di soddisfarli
- Saper elaborare i lutti e le separazioni

RIQUADRO 1

Sintomi che possono indicare un disturbo dell'umore ma anche una depressione o una fobia:

- Stato generale di stanchezza
- Mancanza di forze
- Disturbi del sonno
- Frequenti mal di testa e mal di schiena
- Palpitazioni
- Abbattimento
- Giramenti di testa
- Disturbi della digestione
- Varie paure
- Senso di insicurezza
- Irritazione interna
- Eccessiva sensibilità
- Aggressività
- Ritiro sociale
- Senso continuo di sovraccarico

RIQUADRO 2

Le benzodiazepine

sono farmaci che si possono avere solo dietro ricetta medica e che vengono prescritti per la cura di breve durata di ansie, tensioni e stati di irritabilità così come per disturbi psicosomatici. Hanno un effetto ansiolitico e calmante, attenuano le tensioni e l'aggressività e facilitano il sonno.

Le benzodiazepine hanno un notevole potenziale di creare dipendenza sia psichica che fisica. Un'assuefazione è possibile già dopo 2 o 3 settimane. La dipendenza spesso però non viene riconosciuta e persiste per molti anni.

A seconda della dose e della sensibilità possono subentrare effetti non desiderati come stanchezza, mal di testa, abbattimento, debolezza muscolare, stordimento e giramenti di testa.

Dopo un'interruzione dell'assunzione si presentano sintomi da astinenza la cui intensità dipende dall'età, dalla dose e soprattutto dalla durata della cura.

RIQUADRO 3

Psicofarmaci

È il termine generale usato per indicare i farmaci prescritti per curare sofferenze psichiche. Agiscono su determinati processi chimici nel cervello e influenzano e modificano la percezione, il pensiero, lo stato d'animo e il comportamento. Fanno parte degli psicofarmaci: benzodiazepine, antidepressivi, neurolettici e stabilizzatori dell'umore.

Come alternativa alle benzodiazepine possono essere usati anche gli antidepressivi e a volte anche i neurolettici. Non hanno un potenziale di dipendenza, ma dovrebbero anch'essi essere presi solo come sostegno ad una psicoterapia.

RIQUADRO 4¹

Per questi farmaci esiste il pericolo di dipendenza

- Calmanti che contengono la sostanza benzodiazepina.
Tra questi: Anxiolit[®], Demetrin[®], Lexotanil[®], Lorasifar[®], Paceum[®], Seresta[®], Stesolid[®], Temesta[®], Tranxilium[®], Urbanyl[®], Valium[®], Xanax[®].
- Sonniferi che contengono la sostanza benzodiazepina.
Tra questi: Dalmadorm[®], Dormicum[®], Halcion[®], Loramet[®], Mogadon[®], Noctamid[®], Normison[®], Rohypnol[®], Somnium[®].

La dipendenza da benzodiazepine si può sviluppare anche assumendo un dosaggio costantemente basso. Stilnox[®] non è una benzodiazepina ma ha il suo stesso potenziale di dipendenza.

Alternative senza potenziale di dipendenza

- Antidepressivi che vengono prescritti spesso sono:
Citalopram (Seropram[®]), Paroxetin (p.e.: Deroxat[®]), Fluoxetin (p.e.: Fluctine[®], Fluocim[®]), Mirtazepin (Remeron[®]), Trimipramin (p.e.: Surmontil[®], Trimin[®]), Mianserin (p.e.: Tolvon[®]).
- Truxal[®]: Farmaco per la cura di malattie psichiche (un cosiddetto neurolettico).
- Piante medicamentose: p.e.: valeriana, luppulo.

¹ Non si tratta di una lista completa di tutti i calmanti e sonniferi ma solo di una selezione di quelli prescritti più frequentemente in Svizzera.

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, Spanisch, Tamilisch, 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, sprachart, 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: Roberto Giannetti



**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:



Finanzielle Unterstützung der Übersetzungen:

