



# ยานอนหลับ-ยาระงับ ประสาท

ควรหลีกเลี่ยงการติดยา

ข้อมูลต่าง ๆ

ความรู้พิเศษ และการขอความช่วยเหลือ

## แพทย์จะสั่งยานอนหลับ-ยาระงับประสาทเมื่อใด

ตามชื่อยานี้เป็นยานอนหลับ-ยาระงับประสาท ถ้าคุณมีปัญหานอนไม่หลับหรือมีความเครียด ยานี้ช่วยแก้ปัญหาเหล่านี้ได้อย่างรวดเร็วถ้าใช้ในระยะเวลา

สั้น ๆ และจะช่วยแก้ปัญหาได้เป็นอย่างดี ยานอนหลับและยาระงับประสาทมีตัวสาร

เบนโซไดอะซีปีนและยา-Z(กรูณาดูในวงเล็บ)เป็นยาที่แพทย์ต้องเขียนใบสั่งเท่านั้นและผู้ป่วยจะต้องรับประทานยานี้ตามแพทย์กำหนดเท่านั้น

## การใช้ยานี้จะเป็นการเสี่ยงได้

ยานี้เช่นเดียวกับยานอนหลับและยาระงับประสาท

ชนิดอื่น ๆ คือจะมีผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์คือ ยาที่มีตัวยาเป็นโซไดอะซีปีนและยา-Z(กรูณาดูในวงเล็บ) จะทำให้ผู้ใช้ติดได้อย่างรวดเร็วทั้งทางร่างกายและทางสุขภาพจิตแต่ไม่สามารถระบุได้ว่าเป็นโรคติดยา

เพราะใช้ระยะเวลานานเป็นปีกว่าจะตรวจพบได้ ดังนั้นจึงใช้ยาที่แรงความเสี่ยงของการติดยาจะสูงยิ่งขึ้นและยิ่งใช้ยานานเท่าใดความเสี่ยงของการติดจะยิ่งสูงขึ้นมากเท่านั้น โดยที่ไม่ใช้การบำบัดที่สาเหตุของโรคแต่เป็นเพียงการบำบัดอาการเท่านั้น

ด้วยสาเหตุนี้ผู้ป่วยจึงไม่ควรใช้ยานี้ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน

## อันตรายและผลของการติดยา

- เป็นสาเหตุให้เกิดอุบัติเหตุสำหรับผู้สูงอายุได้ง่ายเช่นหกล้ม บาดเจ็บหรือป่วยจนทำให้ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้
- ขาดความรู้สึกเห็นใจ เข้าใจคนอื่น
- ไม่มีสมาธิ หรือสมาธิลดลง
- มีอาการเหนื่อยและปฏิบัติภารกิจซ้ำกว่าปกติ (เป็นอันตรายในการจราจรบนถนน)

## คุณจะมีผลเสียจากการติดยาได้อย่างไร

- ถ้ามแพทย์หรือเภสัชหรือที่คลินีกว่ายาที่แพทย์เขียนใบสั่งให้มันทำให้ติดได้ง่ายหรือไม่และคุณควรทำอะไรเพื่อหลีกเลี่ยงการติดยานี้
- คุณจะต้องรับประทานยาตามใบสั่งเท่านั้นและตามระยะเวลาที่แพทย์ กำหนดเท่านั้น
- คุณควรที่จะถามเกี่ยวกับการบำบัดทางเลือกอื่นๆ

## ยาที่มีตัวยาเป็นโซไดอะซีปีนและยา-Z

ยาที่มีสารเป็นโซไดอะซีปีนและยา-Zจะทำให้ติดได้ นั่น ด้านล่างนี้คุณจะพบรายการยาที่ซื้อในประเทศสวีเดนได้ แต่เป็นรายการที่ไม่สมบูรณ์ซึ่งเป็นยาที่แพทย์จะเขียนใบสั่งบ่อยๆเป็นส่วนใหญ่ (ยาบางตัวจะมีตัวยาเดียวกันแต่ใช้ชื่อที่แตกต่างกันตามแต่ในแต่ละประเทศที่มียานี้จำหน่าย)

- ยาระงับประสาทที่ตัวยามี (ระดับ เบนโซไดอะซีปีน) Anxiolit<sup>®</sup>, Demetrim<sup>®</sup>, Lexotanil<sup>®</sup>, Lorasifar<sup>®</sup>, Paceum<sup>®</sup>, Seresta<sup>®</sup>, Stesolid<sup>®</sup>, Temesta<sup>®</sup>, Tranxilium<sup>®</sup>, Urbanyl<sup>®</sup>, Valium<sup>®</sup> และ Xanax<sup>®</sup>
- ยานอนหลับ  
ระดับความแรงเบนโซไดอะซีปีน: Dalmadorm<sup>®</sup>, Dormicum<sup>®</sup>, Halcion<sup>®</sup>, Loramet<sup>®</sup>, Mogadon<sup>®</sup>, Noctamid<sup>®</sup>, Normison<sup>®</sup>, Rohypnol<sup>®</sup> และ Somnium<sup>®</sup>  
ความแรงของยาระดับ -Z Stilnox<sup>®</sup> และ Zolpidem<sup>®</sup>

## การบำบัดทางเลือก ที่สามารถกระทำได้

มีการบำบัดทางเลือกไม่น้อยด้วยวิธีหลากหลายจากสถาบันต่างๆ

(กรุณาดูด้านหลัง: การบำบัดด้วยการแก้ที่สาเหตุ) ที่สามารถขอคำปรึกษาได้เกี่ยวกับปัญหาการนอนไม่หลับและความกังวลหรือความตึงเครียดรุนแรงนั้นเป็นสถานการณ์ที่อาจมีสาเหตุมาจากทางกายหรือทางจิตได้และบ่อยครั้งมีสาเหตุมาจากทั้งสองอย่างรวมกันที่จำเป็นและ สำคัญที่จะต้องมีการตรวจสอบอย่างละเอียดถี่ถ้วน

การเข้ารับการบำบัดทางจิตเวชสามารถช่วยได้เพราะการบำบัดนี้เป็นการบำบัดทางสุขภาพจิต ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งและยังเป็นการเรียนรู้กับการที่จะช่วยตนเองเมื่อมีปัญหาการนอนไม่หลับหรือเมื่อเกิดอาการกลัวหรือตึงเครียดรุนแรงและหน่วยงานประกันสุขภาพมีข้อเสนอต่างๆที่สามารถเข้ารับบำบัดกับแพทย์ได้ เภสัชกรสามารถแนะนำยาเพื่อช่วยบรรเทาอาการได้เช่นกันที่ไม่ทำให้ติดได้ง่าย

## การนอนไม่หลับเมื่อวัยชราหรือสูงอายุ

เมื่ออายุมากขึ้นคนส่วนมากจะนอนหลับไม่สนิทและจะตื่นบ่อยและเมื่อเกิดอาการนี้ขึ้นหมายความว่าคุณควรจะเข้านอนก็ต่อเมื่อคุณเห็นอย่างจริงๆเท่านั้น

และที่เราให้ข้อเสนอในทางปฏิบัติคือควรตื่นนอนตอนเช้าในเวลาเดียวกันทุกเช้าถ้าเป็นไปได้และตอนกลางคืนควรเข้านอนในเวลาเดียวกัน แต่ถ้าต้องอดนอนไม่ควรนอนชดเชยในวันต่อมายกเว้นการนอนกลางวันในระยะเวลานั้นๆ ไม่นานกว่า 20 นาทีที่อาจจะช่วยให้รู้สึกดีขึ้น

## การขอข้อมูล เกี่ยวกับยา

- ผู้ที่จะสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับยาที่เป็นที่เชื่อถือได้คือ แพทย์หรือเภสัชกรเท่านั้น
- จากฉลากยาคูณจะได้ข้อมูลเกี่ยวกับอันตรายที่อาจเกิดเนื่องจากการติดยาผลข้างเคียงของการใช้ยาและอาจเกิดอาการแพ้ยาได้รวมทั้งอันตรายในกรณีที่เกิดกินยาพร้อมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- รายชื่อยาที่ได้ผ่านการตรวจสอบแล้วในประเทศสวิตเซอร์แลนด์  
«Arzneimittel-Kompendium der Schweiz», [www.compendium.ch](http://www.compendium.ch)

## อาการแสดงถึงการ ติดยาที่ผู้ป่วยต้อง ระมัดระวัง

กรุณาสังเกตอาการดังต่อไปนี้ทั้งสามอาการเพราะเป็นอาการบ่งบอกถึงการติดยา ของผู้ป่วย ถ้ามีอาการเช่นนี้คุณควรบอกแพทย์ผู้บำบัดหรือบอกเภสัชกรเกี่ยวกับอาการเหล่านี้ที่ปรากฏ

- มีความคิดหมกมุ่นกับยาและถ้าไม่มียาติดตัวจะไม่กล้าออกจากบ้าน  
ไม่กล้าที่จะลดปริมาณยาหรือการงดยานั้นคุณคิดว่าคุณทำไม่ได้  
เมื่อคิดถึงการงดหรือลดปริมาณยาลงเป็นสาเหตุให้เกิดอาการกลัวอย่างมาก
- ต้องกินยาเพิ่มมากขึ้นเช่นการใช้ยานอนหลับตอนกลางคืนเพื่อให้ตัวเองไม่มีความคิดฟุ้งซ่าน
- ต้องเพิ่มยาปริมาณมากขึ้น เช่น บริโภคยาปริมาณมากขึ้นกว่าที่แพทย์กำหนดไว้
- ปกปิดการกินยาเป็นความลับ กินยาอย่างเปิดเผยเป็นความลับและปกปิดแหล่งที่ซื้อยา

## คุณควรจะทำอย่างไรถ้าคุณหยุดกินยาไม่ได้

ถ้าคุณคิดว่าคุณใช้ยานานเกินไป คุณควรถามแพทย์ที่บำบัดว่าด้วยยาที่คุณกินนั้น

มีสารเบนโซไดอะเซพีนหรือเป็นยา-Z ซึ่งเมื่อคุณกินยานี้มานานจะเลิกโดยทันที ไม่ได้จะต้องค่อย ๆ ลดปริมาณที่ละน้อยและจะต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ เท่านั้นเรียกว่า «การถอนพิษ» ในกรณีที่ดียานั้นถ้ามีการบำบัดด้านสุขภาพจิตควบคู่กันไปด้วยจะช่วยให้การเลิกยานี้ด้านการบำบัดทางแพทย์ง่ายขึ้น

อาจใช้วิธีการแก้พฤติกรรมของคนไข้เพื่อให้เลิกคิดยาได้ง่ายขึ้น เนื่องจากการทดลองนี้ปรากฏว่าในระหว่างการบำบัดโดยการใช้อาและมีการบำบัดทางสุขภาพจิตควบคู่กันไปด้วยเพียงไม่กี่ครั้งก็จะช่วยให้การเลิกยาที่ติดนี้ง่ายขึ้นเช่นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของ

ตนเองเพื่อการป้องกันการนอนที่ไม่หลับเพราะ พฤติกรรมเช่นนี้จะมีกรนำมาเป็นหัวข้อในการบำบัดและให้ผู้ป่วยเรียนรู้พฤติกรรมปกติเพื่อการนอนหลับใหม่(อีกครั้ง)

## บำบัดที่ต้นเหตุ

### Schlaflabor, Klinik für Pneumologie, Universitätsspital Zürich

การตรวจและการบำบัดอาการนอนไม่หลับ

โทร 044 255 22 21

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

บำบัดกับจิตแพทย์ชาย (หรือหญิง)

Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP)

สมาพันธ์นักจิตวิทยาชาวสวิส

เสนอรายชื่อจิตวิทยา(หญิง)เสนอนอนไลน์ในกรณีที่คุณได้ไปสั่งบำบัดมา จากแพทย์หรือในกรณีที่คุณมีประกันสุขภาพพิเศษที่จะรับผิดชอบค่าบำบัดนี้

คุณจะได้ดูใน [www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch)

หน่วยงาน Schweizerische Gesellschaft für Psychiatrie und

Psychotherapie (SGPP) เสนอรายชื่อจิตแพทย์และนักจิตวิทยา

ออนไลน์

โดยค้นหาได้ที่ [www.psychiatrie.ch/sgpp](http://www.psychiatrie.ch/sgpp)

## บำบัดการติดยา

**Arud** (ศูนย์บำบัดการติดยา)

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

**Forel Klinik**

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

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

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

**Integrierte Suchthilfe Winterthur**

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

**Psychiatrische Universitätsklinik Zürich (PUK)**

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

## การให้คำปรึกษาออนไลน์

หาได้ที่ [www.safezone.ch](http://www.safezone.ch) จะให้คำปรึกษาแก่ผู้ป่วยและญาติของผู้ป่วย

## ถ้าคุณมีคำถาม

ZFPS (Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs) – คุณจะได้รับข้อมูลเพิ่มเติมเพิ่มเติมจากเกี่ยวกับหน่วยให้คำปรึกษาในท้องถิ่นเขต ใด ๆ ที่อาศัยได้จากหน่วยให้คำปรึกษาด้านยาเสพติดในเขตมลรัฐ ซูริก โทร 044 271 87 23, [info@zfps.ch](mailto:info@zfps.ch), [www.zfps.ch](http://www.zfps.ch)

## สิ่งได้

ที่ [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch) → Publikationen → Informationsmaterial คุณสามารถขอเอกสารหรือดาวน์โหลดหรือสั่งได้