



Sonniferi e tranquillanti

Evitare la dipendenza

Informazioni,
consigli e supporto

Italianisch

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

Quando vengono prescritti sonniferi e tranquillanti?

I sonniferi e i tranquillanti – come dice il nome stesso – vengono prescritti per chi ha problemi di sonno o condizioni di tensione e di ansia. Offrono un aiuto rapido e la loro assunzione per breve tempo può essere sensata e indicata. I sonniferi e i tranquillanti della classe delle benzodiazepine e i farmaci Z (vedere riquadro) sono con obbligo di ricetta e devono essere sempre prescritti da un medico.

Quali sono i rischi?

Come tutti i medicinali, anche i sonniferi e i tranquillanti hanno a volte fastidiosi effetti collaterali. I medicinali della classe delle benzodiazepine e i farmaci Z (vedere riquadro) possono inoltre creare dipendenza già dopo poche settimane. La dipendenza fisica e psichica spesso non viene riconosciuta come tale e può pertanto durare per molti anni. Maggiore è il dosaggio e più a lungo si assumono questi medicinali, più gravi possono essere le conseguenze. Inoltre i medicinali non servono a combattere le cause, ma solo ad attenuare i sintomi. Per queste ragioni, essi non devono essere assunti per lunghi periodi.

Possibili rischi e conseguenze di una dipendenza

- Maggior rischio di incidenti: nelle persone anziane una caduta può comportare la perdita dell'autonomia.
- Senso di torpore
- Difficoltà di concentrazione
- Senso di abbattimento e diminuzione della reattività (attenzione nella circolazione stradale)

Evitare la dipendenza: che cosa si può fare

- Chieda al suo studio medico o in farmacia se il medicinale prescritto può creare dipendenza e che cosa si debba osservare per evitare una dipendenza.
- Rispetti la dose prescritta e la durata del trattamento.
- Chieda se esistono altre possibilità di trattamento.

Le benzodiazepine e i farmaci Z

I tranquillanti e sonniferi della classe delle benzodiazepine e i farmaci Z possono creare dipendenza. Qui di seguito non trova una lista completa di tutti i prodotti reperibili in Svizzera, bensì una selezione dei medicinali prescritti più di frequente. (Gli stessi medicinali vengono venduti in altri paesi con diversi nomi del marchio.)

- **Tranquillanti** (classe delle benzodiazepine): Anxiolit[®], Demetrin[®], Lexotanil[®], Lorasifar[®], Paceum[®], Seresta[®], Stesolid[®], Temesta[®], Tranxilium[®], Urbanyl[®], Valium[®] e Xanax[®]
- **Sonniferi**
Classe delle benzodiazepine: Dalmadorm[®], Dormicum[®], Halcion[®], Loramet[®], Mogadon[®], Noctamid[®], Normison[®], Rohypnol[®] e Somnium[®]
Classe dei farmaci Z: Stilnox[®] e Zolpidem[®]

Possibilità di trattamento alternative

Vi sono numerosi specialisti ed istituti (vedere retro pagina: Trattamento delle cause), a sua disposizione per consigli e assistenza. Problemi del sonno e condizioni di ansia e di tensione possono avere cause fisiche e psichiche e spesso risultano dalla combinazione di vari fattori. È importante procedere a un esame accurato. Consulenze psicologiche e terapie aiutano a trattare le cause psichiche e a trovare un modo adeguato di affrontare i problemi del sonno o le condizioni di tensione. Molti di questi servizi vengono presi a carico dalle casse malattia. Medici e farmacisti possono inoltre consigliare preparati che non creano dipendenza.

Problemi del sonno negli anziani

Invecchiando, per la maggior parte delle persone il sonno diventa meno profondo e viene interrotto più di frequente. Ecco come affrontare questi cambiamenti: quando si va a dormire, è importante essere stanchi. È consigliabile alzarsi possibilmente sempre alla stessa ora alla mattina e andare a letto alla stessa ora alla sera. Le ore di sonno perso non dovrebbero essere recuperate di giorno, anche se un sonnellino dopo il pranzo fa comunque bene.

Informazioni sui medicinali

- Può ottenere informazioni competenti dal medico o dal farmacista.
- Il foglietto illustrativo fornisce informazioni sull'eventuale rischio di dipendenza, su ulteriori effetti collaterali e sull'eventuale incompatibilità con l'alcol.
- Elenco di tutti i medicinali autorizzati in Svizzera: «Compendio svizzero dei medicinali», www.compendium.ch

Segni di dipendenza: ecco a cosa bisogna prestare attenzione

Se nota alcuni dei segnali d'allarme elencati sotto, dovrebbe consultare un medico o un farmacista.

- Fissazione sul medicinale: non si esce più di casa senza le pastiglie. Ricorrere ad altri tipi di aiuto, ridurre la dose o addirittura interrompere l'assunzione del medicinale è impensabile o può causare ansia.
- Estensione dell'assunzione di medicinale: vengono presi ad esempio sonniferi anche di giorno per combattere l'agitazione.
- Aumento della dose: si assumono più pastiglie di quelle prescritte dal medico.
- Segretezza: le pastiglie vengono assunte di nascosto e non si parla apertamente della ricerca di altre fonti per ottenerle.

Che cosa può fare se non riesce più a fare a meno dei medicinali?

Se ritiene di assumere da troppo tempo un medicinale, ne parli con il suo medico. In caso di assunzione prolungata, le benzodiazepine o i farmaci Z non dovrebbero essere abbandonati da un giorno all'altro, bensì ridotti gradualmente e sotto il controllo di un medico. Se soffre effettivamente di una dipendenza, una psicoterapia può facilitare la disintossicazione sotto il controllo di un medico e aiutarla a trovare altre strategie, oltre all'assunzione di medicinali, per affrontare il problema. Determinate terapie comportamentali possono ad esempio fare effetto già dopo poche sedute. Vengono tematizzati comportamenti che causano ad esempio i disturbi del sonno e si apprende (nuovamente) un normale comportamento del sonno.

Trattamento delle cause

Schlaflabor, Klinik für Pneumologie, Universitätsspital Zürich

Esami e terapie in caso di disturbi del sonno

Tel.: 044 255 22 21

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

Ricerca di psicoterapeuti

La Federazione Svizzera delle Psicologhe e degli Psicologi (FSP) offre un servizio online di ricerca di terapeuti. La cassa malattia copre le spese in caso di terapie prescritte da un medico o in presenza di assicurazione complementare:

www.psychologie.ch

La Schweizerische Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie (SGPP) offre un servizio di ricerca online di medici psichiatri: www.psychiatrie.ch/sgpp

Trattamento della dipendenza

Arud (Centro per la medicina delle dipendenze)

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

Consulenza online

Su www.safezone.ch viene offerta consulenza in materia di dipendenza alle persone colpite e ai loro familiari.

Ulteriori domande

ZFPS (Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs) – Qui riceverà ulteriori indirizzi sui centri di consulenza sulla dipendenza nella sua regione del Cantone di Zurigo. Tel.: 044 271 87 23, info@zfps.ch, www.zfps.ch

Ordinazione

Sul sito www.suchtpraevention-zh.ch → [Publikationen](#) → [Informationsmaterial](#) può scaricare o ordinare questo e altri opuscoli.