

Zürcher Fachstelle zur Prävention des
Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs

ZÜFAM

TABLETE ZA SPAVANJE I UMIRENJE RIZICI

Serbisch/Bosnisch/Kroatisch

Tablete za spavanje i umirenje

RIZICI

Svaka deseta odrasla osoba u Švicarskoj redovno uzima medikamente, koji mogu izazvati ovisnosti. Prema opreznim procjenama oko 60'000 ljudi su ovisni o tabletama, daljnih 170'000 hiljada su jako ugroženi i na putu da postanu ovisni. Konzumiraju se, prije svega, tablete za spavanje, umirenje i tablete protiv bolova. Žene su dvostruko češće ovisne o tabletama nego muškarci, naročito žene u drugoj polovici života. Kako konzumiranje tableta uglavnom ne upada u oči, tako i zloupotreba lijekova u društvu uglavnom ostaje nezapaženom. Ovisnici o medikamentima predstavljaju – poslije ovisnika o duhanu i alkoholu – treću najveću grupu ovisnika.

Faktori rizika za razvoj ovisnosti

U životu većine žena postoje kritične situacije u kojima je njihova želja za podrškom posebno izražena. Naročito je ovo slučaj kod takozvanih životnih prelaza: rođenja djeteta, ili odlaska djece iz obiteljskog doma, početka klimaksa, migracije, rastave, penzionisanja ili kod smrti partnera. Ovo su samo neki od primjera koji odlikavaju takve situacije. Takođe i gubitak posla ili stalni stres u svakodnevnici (dvostruko opterećenje: posao/podričica ili njega bolesnog člana porodice) mogu dovesti do krize.

Zdravlje žene može takođe biti ugroženo otežavajućim životnim okolnostima (npr. siromaštvo, nedovoljno socijalno priznanje, problemi na poslu, neriješen boravišni status), ili neprerađenim gubicima i traumatičnim iskustvima u prošlosti (kao npr. iskustva seksualnog nasilja u djetinjstvu). Ovo se može ispoljiti na duševno-tjelesnom nivou u obliku raznih tegoba, koje zajedno mogu da se označe pojmom: „poremećaj osjećaja“. ► usporedi kvadrat 1

Sredstva za spavanje, umirenje i sredstva protiv bolova nude se kao „brza pomoć“: Samo se čini da ona olakšavaju život i djeluju kao neka vrsta zaštite. Zahvaljujući njima, vraća se životna energija. Ovi lijekovi (označeni kao lijekovi za „promjenu raspoloženja“) imaju jed-

nu zajedničku osobinu: oni brzo suzbijaju simptome, ali ne i uzroke promjene rasplodjenja.

Oprez prilikom korištenja benzodiazepina

Vrlo problematična sredstva za spavanje i umirenje su ona, koja sadrže benzodiazepine („benzos“, ► usporedi kvadrat 2). Oni spadaju u danas najčešće propisivani i upotrebljavani psihofarmak ► usporedi kvadrat 3. Zbog njihovog dobrog podnošenja, te neupadljive integracije u svakodnevnicu, postoji opasnost postepenog stvaranja trajne navike i ovisnosti. Medikamenti koji sadrže ovisnički potencijal ► usporedi kvadrat 4 izdaju se u Švicarskoj samo na ljekarski recept. Još uvijek se ove tablete prečesto propisuju ženama koje se nalaze u kriznim životnim okolnostima, a da ih se ne informiše dovoljno o posljedicama ovisnosti.

Ovisnost i apstinencijski sindrom

Vrlo često žene, koje imaju problem sa medikamentima, nisu svjesne svojih stečenih navika ili pak ovisnosti.

Signali koji upućuju na moguću zloupotrebu medikamenata su:

- Fiksiranost na medikament. Osoba ne napušta stan bez tableta, odbija druge vrste pomoći, te ne može sebi predstaviti da smanji dozu ili da se potpuno odrekne upotrebe medikamenata.
- Upotreba medikamenata se koristi i pri drugim simptomima: tako npr. tablete za spavanje se uzimaju i u toku dana, za umirenje.
- Povećanje doze: u pravilu se uzima više tableta nego što je to ljekarski propisano.
- Prikriivanje: djelomično skriveno uzimanje tableta, uz prećutno traženje dodatnih mogućnosti za nabavku tableta.

Dugotrajno uzimanje medikamenata može imati nepoželjne posljedice:

- otupjelost emocija
- loša sposobnost koncentracije
- potištenost i smanjena sposobnosti reakcije

Ako se prestane uzimati medikament koji se redovno koristio, mogu se pojaviti apsitnencijski simptomi (drhtavica, hladnoća, nemir, problemi sa spavanjem, strahovi i napadi grčeva). Da bi se ovo spriječilo, preporučuje se polagano odvikavanje od medikamenata, pri čemu se doza postepeno smanjuje.

Prestanak konzumiranja medikamenata koji sadrže benzodiazepine, mora uvijek uslijediti uz konzultaciju ljekara.

U pravilu treba slijediti preporuku ljekara koji propisuje medikament. Ipak kod benzodiazepina bi trebalo spriječiti svako novo propisivanje! Jer samo u akutnim kriznim situacijama je –kratkoročno- uzimanje sredstava za spavanje ili umirenje, koja sadrže benzodiazepine, nužno i opravdano. Propisivanje ovih medikamenata bi uvijek trebalo biti praćeno opširnim razgovorom o opasnostima od navikavanja i ovisnosti kao i drugim vrstama pomoći.

Nije sramota potražiti pomoć

Često osobe, koje ne znaju kako dalje u životu, pate od nesаницe, jer je njoj/njemu možda sve postalo previše, pokušavaju da se motivišu i snagom volje riješe postojeće probleme. Zbog neke fizičke bolesti niko se ne stidi, dok duševni problem mnogi doživljavaju kao sramotu. Razgovor sa partnerom ili prijateljima može donijeti rasterećenje, ali često nije dovoljan – potrebna je pomoć stručnjaka.

Postoje sljedeće mogućnosti:

⊕ **Psihoterapija:**

terapeut ili terapeutkinja pomažu da se razumije i shvati zašto se osjeća, razmišlja i djeluje, tako kako se to čini.

Ko plaća?

Ukoliko se psihoterapija izvodi kod nekog psihijatra ili kod psihoterapeuta, koji usko sarađuju sa ljekarima, onda troškove psihoterapije preuzima Vaše zdravstveno osiguranje.

Gdje naći odgovarajućeg terapeuta?

- psihijatar/ice (postoje i ponude na stranim jezicima):
Kanton Zürich:
www.therapievermittlung.ch
- Švicarska: www.psychiatrie.ch – SPV – Posredovanje terapeutskih termina (043 268 93 75):
Besplatno posreduje adrese psihoterapeuta koji se priključeni Švicarskom udruženju psihoterapeuta (SPV).
- Adresar FSP-a (031 388 88 00):
Stavlja na raspolaganje listu psihologa, koji su priključeni Federaciji švicarskih psihologa (FSP).

⊕ **Savjetovališta za ovisnike:**

Ova savjetovališta za ljude koji imaju probleme sa ovisnošću nude pojedinačne razgovore, ali i savjetovanje za parove i porodice.

Adrese savjetovališta za ovisnike

- Za kanton Zürich:
Stručna služba grada Zürich-a za prevenciju od zloupotrebe alkohola i medikamenata
- Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamentenmissbrauchs (ZüFAM), 044 271 87 23, www.zuefam.ch
- za sve ostale kantone:
www.infoset.ch

⊕ **Savjetovališta uopšteno:**

Različita savjetovališta nude podršku, ovisno o problemima (npr. savjetovališta u vezi sa socijalnim problemima, savjetovališta za majke i očeve, savjetovališta za migrante i migrantice).

Specijalizovana klinika za žene:

Forel klinika raspolaže sa odjeljenjem za žene, koje su ovisne o alkoholu, medikamentima ili duhanu.

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

Informacije o medikamentima

- Na www.sfa-isp.ch, internet stranici Švicarske službe za probleme sa alkoholom i drogama (SFA), mogu se u rubrici «Beratung und Hilfe → Sie fragen – wir antworten» anonimno postaviti pitanja na temu medikamenata.
- Švicarska služba za informacije o medikamentima (SMI) nudi savjetovanje pacijenata i informacije. Telefon za savjetovanje 0900 573 554 (1.49 Fr. pro Minute). www.medi.info.ch
- „Psihofarmaci, informacije za odgovorno korištenje“, Andreas Knuf i Margret Osterfeld, Izdavač: Pro Mente Sana. Narudžbe putem www.promentesana.ch, 044 563 68 00.
- Spisak svih, u Švicarskoj dopuštenih, medikamenata: „Pretraživač lijekova Švicarske“, www.kompendium.ch

Ko se obrati ljekaru ili apotekaru, ne treba se ustručavati, da postavi pitanja. Isto tako može imati smisla tražiti i dodatno mišljenje kod nekog drugog.

Zaštitni faktori od ovisnosti

Određene životne okolnosti, kao i psihičke pretpostavke mogu pri savladavanju teških životnih situacija za pojedinca biti od velike pomoći, te mu čak pružiti zaštitu od ovisnosti.

To su primjerice ovi faktori:

- Stabilno porodično okruženje. Kontakti sa prijateljima i komšijama
- Sigurno zaposlenje
- Financijska sigurnost
- Dnevna struktura
- Biti koristan drugima, a pri tome se ne osjećati iskorištenim
- Poznavanje jezika (zaštita od izolacije)
- Tjelesno zdravlje
- Znati kako se osloboditi stresa bez medikamenata
- Pristup informacijama i savjetovalištima

Sljedeće psihičke pretpostavke mogu djelovati zaštitno:

- Dobar osjećaj vlastite vrijednosti
- Sposobnost da se uspostave stabilne veze sa ljudima
- Izdržati stres i frustraciju, i s njima se nositi
- Moći se izraziti , suočiti se sa konfliktima i rješavati ih.
- Poznavati vlastite potrebe
- Znati proraditi vlastite gubitke

KVADRAT 1

Simptomi koji upućuju na poremećaj vlastitog osjećaja, ali i na depresiju i bezrazložan strah:

- Opšti umor
- Nedostatak snage
- Nesanica
- Česta glavobolja ili bolovi u leđima
- Lupanje srca
- Utučenost
- Vrtoglavica
- Problemi sa probavom
- Strahovi
- Osjećaj nesigurnosti
- Unutrašnja nadraženost
- Preosjetljivost
- Agresivnost
- Socijalna izolacija
- Stalni osjećaj preopterećenosti

KVADRAT 2

Benzodiazepini

su medikamenti koji se izdaju samo na ljekarski recept, i koriste samo za kratkoročno liječenje od napetosti, stanja uzbudjenosti i strahova, te psihosomatskih problema. Oni djeluju umirujuće, oslobađaju straha, ublažuju napetost i agresiju i pospješuju spavanje.

Benzodiazepini sadrže znatan ovisnički potencijal kako za fizičku tako i psihičku ovisnost. Navikavanje na benzodiazepine moguće je već poslije dvije do tri sedmice. Često se ovisnost ne prepoznaje i može trajati godinama.

Zavisno od doze i osjetljivosti mogu se pojaviti kao nepoželjne posljedice: umor, glavobolja, utučenost, slabost mišića, oduzetost i osjećaj vrtoglavice.

Zavisno od starosti, doze i prije svega dužine uzimanja lijeka, pojavljuju se prilikom ostavljanja/odvikavanja od benzodiazepina jaki apstinencijski simptomi. Zbog toga odvikavanje mora obavezno biti praćeno od strane ljekara.

KVADRAT 3

Psihofarmaci

je zajednički naziv za lijekove koji se propisuju protiv psihičkih (duševnih) patnji. Oni djeluju na određene hemijske procese u mozgu, te utiču i mijenjaju sposobnost opažanja, mišljenja, osjećaja, doživljaja i ponašanja. U psihofarmake se ubrajaju: benzodiazepini, antidepresivi, neuroleptici i stabilizatori raspoloženja.

Kao alternativa benzodiazepinima mogu se koristiti antidepresivi, a rjeđe i neuroleptici. Oni nemaju ovisnički potencijal, ali bi ih trebalo uzimati samo uz prateću psihoterapiju.

KVADRAT 4¹

Ovdje postoji ovisnički potencijal

- Sredstva za umirenje, koja sadrže benzodiazepin.
U njih se ubrajaju: Anxiolit[®], Demetrin[®], Lexotanil[®], Lorasifar[®], Paceum[®], Seresta[®], Stesolid[®], Temesta[®], Tranxilium[®], Urbanyl[®], Valium[®], Xanax[®].
- Sredstva za spavanje, koja sadrže benzodiazepin.
Ovdje pripadaju: Dalmadorm[®], Dormicum[®], Halcion[®], Loramet[®], Mogadon[®], Noctamid[®], Normison[®], Rohypnol[®], Somnium[®].
Ovisnost o benzodiazepinima može se takođe razviti i kod redovnog uzimanja niže doze.
Stilnox[®] nije benzodiazepin, ali ima isti potencijal ovisnosti.

Alternative bez ovisničkog potencijala

- Često propisani antidepresivi su: Citalopram (Seropram[®]), Paroxetin (npr. Deroxat[®]), Fluoxetin (npr. Fluctine[®], Fluocim[®]), Mirtazepin (Remeron[®]), Trimipramin (npr. Surmontil[®], Trimin[®]), Mianserin (npr. Tolvon[®]).
- Truxal[®]: medikament za liječenje psihičkih bolesti (takožvana neuroleptika).
- Ljekovite biljke: npr. odoljen (baldrijan), hmelj.

¹ Ovdje se ne radi o potpunom nabranju svih sredstava za umirenje i spavanje, nego samo o izboru onih sredstava koja se u Švicarskoj najčešće propisuju.

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: Adelita Besic

ZÜFAM

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:



migesplus