



Barnat gjumëndjellëse dhe qetësuese

Shmangia e varësisë

Informacione,
këshilla dhe mbështetje

Kur përshkruhen barnat gjumëndjellëse dhe qetësuese?

Barnat gjumëndjellëse dhe qetësuese, ashtu siç sugjerojnë vetë emërtimet, përshkruhen në rast çrregullimesh të gjumit, të gjendjeve të stresit e të ankthit. Ato ofrojnë një ndihmë të shpejtuar, ndërsa një konsum afatshkurtër mund të jetë i arsyeshëm dhe me vend. Barnat gjumëndjellëse dhe qetësuese të klasës së benzodiazepinave si dhe medikamenteve Z (shih kuadratin) janë me receta të detyrueshme dhe për rrjedhojë duhen përshkruar gjithmonë nga një mjek ose një mjekje.

Cilat janë rreziqet?

Si të gjitha medikamentet, edhe barnat gjumëndjellëse dhe qetësuese kanë ndikime të pjeshme anësore negative. Përpos kësaj, medikamentet e klasës së benzodiazepinave dhe medikamenteve Z (shih kuadratin) mund të shkaktojnë varësi edhe pas pak javësh përdorimi. Varësia fizike, ashtu si dhe ajo psikike, shpeshherë nuk identifikohet si e tillë dhe për këtë shkak ajo mund të zgjasë me vite. Sa më i lartë dozimi dhe sa më gjatë që të merren medikamentet e tilla, aq më të rënda mund të jenë pasojat. Përpos kësaj, përmes këtyre medikamenteve nuk luftohen dot shkaqet, por vetëm sa zbuten simptomat. Për këtë arsye ato nuk duhen marrë për një kohë të gjatë.

Rreziqet e mundshme dhe pasojat e një varësie

- Rreziku i shtuar për fatkeqësi: tek të moshuarit një rrëzim mund të çojë në një humbje të pavarësisë dhe të vetëbesimit.
- Topitje emocionale
- Aftësi më e dobët përqendrimi
- Depresion dhe ulje e aftësisë reaguese (Kujdes në trafikun rrugor)

Shmangia e varësisë: këtë mund ta bëni

- Këshillohuni tek mjeku i juaj familjar ose në farmaci nëse medikamentet e përshkruara mund të shkaktojnë varësi, dhe për çfarë duhet të bëjmë kujdes për të shmangur një varësi.
- Përbajuni dozimit të përshkruar dhe kohës së caktuar për konsumim.
- Informohuni për mundësi të tjera trajtimi.

Benzodiazepinat dhe medikamentet Z

Barnat gjumëndjellëse dhe qetësuese të klasës së benzodiazepinave dhe të medikamenteve Z mund të shkaktojnë varësi. Në vijim nuk do të gjeni listimin e plotë të produkteve të disponueshme në Zvicër, por vetëm një përzgjedhje të mjeteve të përshkruara më shpesh. (Medikamentet e njëjta në vende të ndryshme shiten nën emërtime markash të tjera.)

- **Barnat qetësuese** (Klasa e benzodiazepinave): Anxiolit[®], Demetrin[®], Lexotanil[®], Lorasifar[®], Paceum[®], Seresta[®], Stesolid[®], Temesta[®], Tranxilium[®], Urbanyl[®], Valium[®] dhe Xanax[®]
- **Gjumëndjellësit**
Klasa e benzodiazepinave: Dalmadorm[®], Dormicum[®], Halcion[®], Loramet[®], Mogadon[®], Noctamid[®], Normison[®], Rohypnol[®] dhe Somnium[®]
Klasa e medikamenteve Z: Stilnox[®] dhe Zolpidem[®]

Mundësi trajtimesh alternative

Ekziston një numër i madh profesionistësh dhe institucionesh të ndryshme (shiko faqen mbrapa: Trajtimi i shkaqeve), që gjenden në dispozicionin tuaj me punë e me udhëzime. Çrregullimet e gjumit dhe ankthi ose gjendjet e stresit mund të kenë shkaqe fizike dhe shpirtërore, shpeshherë edhe një kombinacion të tyre. Me rëndësi është një sqarim i kujdesshëm. Këshillimet dhe terapitë psikologjike ndihmojnë në rast trajtimi të shkaqeve shpirtërore por edhe për të gjetur një qasje të përshtatshme ndaj problemeve të gjumit ose të gjendjeve të stresit. Shumë nga këto oferta mund të mbulohen nga sigurimi shëndetësor. Mjeket dhe mjekët ose farmacistet dhe farmacistet mund të rekomandojnë gjithashtu preparate që nuk shkaktojnë varësi.

Çrregullimet e gjumit në pleqëri

Te shumica e njerëzve me shtyrjen në moshë gjumi do të jetë më pak i thellë dhe me ndërprerje të shpeshta. Këtyre ndryshimeve mund tu qaseni kësisoj: Nëse shtriheni për gjumë në krevat, duhet të jeni vërtetë i lodhur. Është e këshillueshme që në mëngjes të ngriheni mundësisht gjithmonë në të njëjtën kohë, ndërsa në mbrëmje të shtriheni në krevat mundësisht në të njëjtën kohë. Gjumi i humbur nuk duhet kompensuar gjatë ditës, mirëpo një dremitje 20-minutëshe pas drekës mund t'ju bëjë mirë.

Informacione për medikamentet

- Informacione kompetente ju ofrojnë një mjek ose një mjeke, si dhe/ose një farmacist ose farmaciste.
- Fleta përcjellëse ofron informacione lidhur me rrezikun e mundshëm nga varësia, ndikimet e tjera anësore ose mospërbalimin e ilaçeve bashkë me alkoolin.
- Regjistri i të gjitha medikamenteve të licencuara në Zvicër: «Arzneimittel-Kompendium der Schweiz», www.compendium.ch

Shenjat e një varësie: Për çfarë duhet të bëni kujdes

Në rast se i konstatoni shumë nga shenjat paralajmëruese të renditura më poshtë, duhet të kërkonit një bisedë sqaruese me një mjek/mjeke ose me një farmacist/farmaciste.

- Fiksimi pas medikamentit: personi nuk del dot jashtë shtëpisë pa medikamente, ndërsa format tjera të ndihmës, zvogëlimi i dozës ose ndërprerja e plotë e medikamenteve, janë të papërfytyrueshme dhe shkaktojnë frikë.
- Përdorimi më i shpeshtë i medikamenteve: për shembull gjumëndjellësit do të merren edhe gjatë ditës si një mjet kundër shqetësimit.
- Rritja e dozës: do të merren më shumë tableta se sa janë përshkruar nga mjeku.
- Sjellja tinëzare: tabletat do të merren fshehurazi ndërsa kërkimi i burimeve të tyre plotësuese do të heshtet.

Çfarë mund të bëni nëse pa medikamente nuk shkon më?

Nëse keni bindjen se një medikament po e merrni për një kohë të gjatë, pyesni mjekun/mjeken tuaj. Pas një përdorimi afatgjatë, benzodiazepinat dhe medikamentet Z nuk duhen ndërprerë menjëherë, nga një ditë në tjetrën, por gradualisht dhe nën mbikëqyrjen mjekësore. Kjo quhet “tërheqje e butë”. Në rast se vërtetë ekziston një varësi, një trajtim psikoterapeutik nën shoqërim mjekësor mund ta lehtësojë shkëputjen dhe t’ju mbështesë që të gjeni strategji të tjera më të mira përballimi se sa marrja e medikamenteve. Kështu p.sh. terapi të caktuara sjelljesh mund të japin rezultate qysh pas disa seancash. Do të tematizohen mënyrat e papërshtatshme të sjelljes të cilat çojnë, për shembull, në çrregullime të gjumit, dhe do të (ri)mësohet një qasje normale ndaj gjumit.

Trajtimi i shkaqeve

Schlaflabor, Klinik für Pneumologie, Universitätsspital Zürich

Kontrollet dhe trajtimet në rastin e çrregullimeve të gjumit
Tel.: 044 255 22 21
www.pneumologie.usz.ch/unser_angebot (Schlafmedizin)

Kërkimi i psikoterapeut-ëve/-eve

Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP) ofron një kërkim online të terapeutëve/-eve. Në rastin e terapive të përshkruara nga mjeku ose përmes një sigurimi përkatës plotësues shpenzimet i merr përsipër sigurimi shëndetësor: www.psychologie.ch

Schweizerische Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie (SGPP) ofron një kërkim online të psikiat-ërve/-reve: www.psychiatrie.ch/sgpp

Trajtimi i varësisë

Arud (Qendra për mjekësi kundër varësisë)

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

Këshillim online

Nën www.safezone.ch të prekurit dhe familjarët e tij do të këshillohen për çështje varësie.

Çështje të tjera

ZFPS (Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs) – Këtu do të gjeni edhe adresa të tjera të këshillimoreve për varësi në regjionin tuaj në Kantonin e Cyrihut. Tel.: 044 271 87 23, info@zfps.ch, www.zfps.ch

Porosia

Nën www.suchtpraevention-zh.ch → Publikationen → Informationsmaterial mund të shkarkohen ose të porositen këto si dhe fletëpalosje të tjera.