

Что Вы можете предпринять, если Вы больше не можете обойтись без медикаментов?

Если Вам кажется, что Вы уже очень долго принимаете препарат, то обратитесь за консультацией к врачу. После длительного приёма бензодиазепинов или Z-препаратов прекращение приёма должно происходить не резко, а постепенно и под наблюдением врача. Это должно быть постепенное уменьшение дозы медикамента до полного прекращения его приёма. Если действительно наблюдается медикаментозная зависимость, то психотерапия может облегчить проводимое врачом лечение лекарственной зависимости и поможет Вам найти другие стратегии её преодоления без приёма медикаментов. Так, например, определённая поведенческая психотерапия может уже через несколько сеансов дать положительный эффект. Например, обсуждаются причины нарушения сна, и нормальный режим сна восстанавливается.

Устранение причин

Schlaflabor, Klinik für Pneumologie, Universitätsspital Zürich

Обследования и лечение при нарушениях сна

Тел.: 044 255 22 21

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

Поиск психотерапевтов

Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP) предлагает возможность онлайн-поиска терапевтов.

В случае прописанного врачом лечения или при наличии дополнительной медицинской страховки расходы оплачивает касса медицинского страхования:

www.psychologie.ch

Schweizerische Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie (SGPP) предлагает возможность онлайн-поиска психиатров:

www.psychiatrie.ch/sgpp

Онлайн-консультации

На сайте www.safezone.ch предлагаются онлайн-консультации по вопросам зависимости для пациентов, а также их близких.

Другие вопросы

ZFPS (Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs) – здесь Вы также найдёте адреса других консультационных центров, расположенных в Вашем регионе в кантоне Цюрих. Тел.: 044 271 87 23, info@zfps.ch, www.zfps.ch

Заказ

На сайте www.suchtpraevention-zh.ch Вы можете скачать или заказать данный буклет, а также другую информацию.

Лечение зависимости

Arud (центр аддиктивной медицины)

Тел.: 058 360 50 00, www.arud.ch

Forel Klinik

Тел.: 052 369 11 11, www.forel-klinik.ch

Integrierte Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland (IPW)

Тел.: 052 224 33 33, www.ipw.zh.ch

Integrierte Suchthilfe Winterthur

Тел.: 052 267 59 59, www.sucht.winterthur.ch

Psychiatrische Universitätsklinik Zürich (PUK)

Тел.: 044 384 21 11, www.pukzh.ch



Снотворные и успокоительные средства

Как избежать зависимость

Информация,
советы и помощь

Когда назначаются снотворные и успокоительные средства?

Снотворные и успокоительные средства – как следует из их названия – назначаются при нарушении сна, а также при состояниях внутреннего напряжения и страха. Они быстро помогают, и их кратковременный приём может быть целесообразен и показан. Снотворные и успокоительные средства класса бензодиазепинов и Z-препараты (см. информацию в рамке) отпускаются по рецепту и поэтому всегда должны быть назначены врачом.

Какие существуют риски?

Как и все медикаменты, снотворные и успокоительные средства имеют отчасти нежелательные побочные эффекты. Препараты класса бензодиазепинов и Z-препараты (см. информацию в рамке) могут уже через несколько недель приёма вызвать зависимость. Физическая, а также психическая зависимость зачастую не распознаются как таковые и поэтому могут длиться многие годы. Чем выше дозировка и чем дольше принимаются такие препараты, тем серьёзнее могут быть последствия. Кроме того, приём медикаментов не устраняет причины, а лишь облегчает симптомы. Поэтому данные препараты не следует принимать в течение длительного времени.

Возможные опасные последствия зависимости

- Повышенная опасность несчастных случаев: упав, пожилые люди могут стать инвалидами.
- Притупление чувств и эмоций
- Снижение концентрации внимания
- Угнетённое состояние и снижение скорости реакции (особенная осторожность для водителей транспортных средств)

Как избежать зависимости: что Вы можете предпринять

- Спросите у Вашего лечащего врача или фармацевта, возможно ли развитие зависимости от прописанного Вам препарата, и что нужно учитывать, чтобы предотвратить привыкание.
- Придерживайтесь прописанной дозировки и длительности приёма.
- Спросите о других возможностях лечения.

Бензодиазепины и Z-препараты

Успокоительные и снотворные средства класса бензодиазепинов и Z-препараты могут вызвать зависимость. Далее приведён не полный перечень всех предлагаемых в Швейцарии препаратов, а только чаще всего прописываемые средства. (Одни и те же препараты в разных странах продаются под другими названиями.)

- **Успокоительные средства** (класс бензодиазепинов): Anxiolit®, Demetrim®, Lexotanil®, Lorasifar®, Paceum®, Seresta®, Stesolid®, Temesta®, Tranxilium®, Urbanyl®, Valium® и Xanax®

- **Снотворные препараты**

Класс бензодиазепинов: Dalmadorm®, Dormicum®, Halcion®, Loramet®, Mogadon®, Noctamid®, Normison®, Rohypnol® и Somnium®

Z-препараты: Stilnox® и Zolpidem®

Альтернативные возможности лечения

Существует целый ряд различных специалистов и учреждений (см. обратную сторону: Устранение причин), которые помогут Вам как словом, так и делом. Нарушения сна и состояние страха или внутреннего напряжения могут иметь физические или психические причины, зачастую их сочетание. Поэтому очень важно тщательное выяснение причин. Консультации психолога и психотерапии помогут при устранении психических причин, а также нахождении правильного подхода к проблемам, связанным с нарушением сна или напряжённым состоянием. Многие из предлагаемых услуг оплачиваются кассой медицинского страхования. Врачи или фармацевты могут также порекомендовать Вам препараты, не вызывающие зависимость.

Возрастные нарушения сна

С возрастом сон большинства людей становится менее глубоким и чаще прерывается. Противостоять данным изменениям можно так: ложитесь спать, только если Вы устали и хотите спать. Рекомендуется по утрам вставать, а вечером ложиться, по возможности, в одно и то же время. Недостаток сна не должен восполняться днём. Однако 20-минутный послеобеденный сон может быть полезным.

Информация о препаратах

- Компетентную информацию Вы получите у врача и / или фармацевта.
- В инструкции по применению Вы найдёте информацию о возможной опасности зависимости, других побочных действиях, а также возможной несовместимости с алкоголем.
- Перечень всех допущенных в Швейцарии лекарственных средств: «Arzneimittel-Kompendium der Schweiz», www.compendium.ch

Признаки зависимости: на это следует обратить внимание.

Если Вы заметили у себя несколько нижеприведённых признаков, то Вам следует обратиться за консультацией к врачу или фармацевту.

- Привязанность к медикаменту: Вы не выходите из дома, не взяв с собой таблетки; Вы не можете представить себе другой вид помощи, уменьшение дозировки или полный отказ от препарата, или это вызывает у Вас страх.
- Учащение приёма препарата: например, снотворное принимается также и днём в качестве успокоительного средства.
- Увеличение дозы: принимается большее количество таблеток, чем прописано врачом.
- Умалчивание: таблетки принимаются тайно, и о поиске дополнительных источников приобретения умалчивается.