துாக்க- மற்றும் அமைதிப்படுத்தும் மாத்திரைகள்

அடிமைப்பழக்கத்தைத் தவிர்த்தல்

தகவல்கள்,
துணுக்குகள் மற்றும் ஆதரவு

Tamilisch

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

எப்போது தூக்கமாத்திரைகள் மற்றும் அமைதியாக்கும் மாத்திரைகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன?

தூக்க- மற்றும் அமைதிப்படுத்தும் மாத்திரைகளின் பெயர்கள் கூறுவது போன்று இவை நித்திரைக்கோளாறு அல்லது ஓய்வின்மை- மற்றும் பயப்பீதிகளிற்கெதிராகவும் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. இவை உடனடி நிவாரணத்திற்கு உதவுவதுடன் குறுகியகால பயன்பாட்டிற்கு உகந்ததும் பொருத்தமானதும் ஆகும். தூக்க- மற்றும் அமைதிப்படுத்தும் மாத்திரைகளின் பிரிவுகளான பென்சோடியாசெபீனே மற்றும் Z-வகை மருந்துகள் (பெட்டியைப் பார்க்கவும்) வைத்தியரின் அனுமதியுடன் பெறப்படவேண்டும்.

எத்தகைய அபாயங்கள் உள்ளன?

பிற மருந்துகள் போன்று தூக்க- மற்றும் அமைதிப்படுத்தும் மாத்திரைகளும் சில விரும்பாத பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடியவை. அதைவிட பென்சோடியாசெபீனே மற்றும் Z-வகை மருந்துகள் (பெட்டியைப் பார்க்கவும்) உள்ளெடுக்கத்தொடங்கி சில வாரங்களிலேயே ஒருவரை ஈர்த்து அடிமைநிலைக்கு உட்படுத்திவிடும். இந்நிலை உடல்ரீதியாகவும் உளரீதியாகவும் உணரப்படாமல் பல வருடங்கள் தொடரலாம். மருந்தின் அளவும் உட்கொள்ளும் காலமும் அதிகரிக்கும் போது அதனது விளைவுகளும் கடினமானதாக இருக்கும். அதைவிட இம்மருந்துகளினூடாகப் பிரச்சனையின் அறிகுறிகளே களையப்படும். அடிப்படைக் காரணிகள் அல்ல. இதனால் நீண்டகாலத்திற்கு இவற்றை உட்கொள்ளக்கூடாது.

அடிமைப்படுவதால் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துக்களும் விளைவுகளும்

- விபத்துக்குள்ளாகும் அபாயம் அதிகம்: வயதானவர்கள் தடம்புரண்டு விழுந்து தமது கருமங்களைச் சுயமாகச் செய்யமுடியாமல் போகலாம்
- உணர்வுகள் மழுங்குதல்
- கிரகிக்கும் தன்மை குறைவடைதல்
- உளச்சோர்வும் உசார்நிலையில் தளர்வும் (சாலைப்போக்குவரத்தில் கவனம்)

அடிமைப்படுவதைத் தவிர்த்தல்: இவற்றை நீங்கள் செய்ய முடியும்

- உட்கொள்ளச் சொல்லப்பட்ட மருந்து அடிமைப்பழக்கத்திற்கு உங்களை இட்டுச்செல்லுமா, நீங்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விடயம் எது என்பவற்றை உங்கள் வைத்தியசாலையில் அல்லது மருந்தகத்தில் கேட்டறியுங்கள்.
- பரிந்துரைப்படி குறிக்கப்பட்ட அளவையும் கால அவகாசத்தையும் கடைப்பிடிக்கவும்.
- மாற்றுவகைச் சிகிச்சைமுறைகளைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

பென்சோடியாசெபீனே மற்றும் Z-வகை மருந்துகள்

பென்சோடியாசெபீனே மற்றும் Z-வகையைச் சேர்ந்த மருந்துகள் ஒருவரை அதற்கு அடிமையாக்கலாம். கீழ்வரும் பட்டியலில் சுவிசில் கிடைக்கக்கூடிய சகல மருந்துகளும் குறிப்பிடப்படாவிடினும், அதிகமாகப் பரிந்துரைக்கப்படும் மருந்துகள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. (இதே மருந்துகள் வெவ்வேறு நாடுகளில் வெவ்வேறு பெயர்களில் விற்பனையாகின்றன.)

- **அமைதிப்படுத்தும் மருந்துகள்** (பென்சோடியாசேபீனே வகை): Anxiolit®, Demetrin®, Lexotanil®, Lorasifar®, Paceum®, Seresta®, Stesolid®, Temesta®, Tranxilium®, Urbanyl®, Valium® மற்றும் Xanax®.

- **தூக்கமாத்திரைகள**
  பென்சோடியாசேபீனே வகை: Dalmadorm®, Dormicum®, Halcion®, Loramet®, Mogadon®, Noctamid®, Normison®, Rohypnol® மற்றும் Somnium®
  Z-வகையைச் சேர்ந்த மருந்துகள்: Stilnox® மற்றும் Zolpidem®.

மாற்றுவகைச் சிகிச்சைமுறைகள்

பல நிபுணர்களும் நிறுவனங்களும் (பின்பக்கம் பார்க்கவும்: மூலகாரணிகளைக் கையாளுதல்) ஆலோசனை தரவும் உதவவும் தயாராகவுள்ளனர். நித்திரைக்கோளாறு மற்றும் பயப்பீதி அல்லது மன இறுக்க நிலைகளிற்கு உடல் மற்றும் உளரீதியான மூலகாரணிகள் அடிப்படையாக இருக்கலாம். அனேகமாக இரண்டுமே காரணமாகின்றன. எதுவாயினும் அவதானமாக ஆராய்வது முக்கியம். உளவள ஆலோசனைகளும் சிகிச்சைகளும் உளவியல் ரீதியான மூலகாரணிகளைக் களைய உதவுகின்றன. அத்துடன் நித்திரைக்கோளாறு மற்றும் மன இறுக்கத்தைக் கையாள உதவுகின்றன. இவற்றின் பல சிகிச்சைகளிற்கான கட்டணங்களை மருத்துவக்காப்புறுதிகள் பொறுப்பேற்கின்றன. அடிமைப்பழக்கத்திற்கு இட்டுச்செல்லாத தயாரிப்புக்களை வைத்தியர்களும் மருந்தகங்களும் பரிந்துரைக்கலாம்.

வயதான காலத்தில் நித்திரைக்கோளாறு

வயதாக ஆக அநேகமான மனிதர்களின் தூக்கம் குறைவடைவதுடன் அடிக்கடி நித்திரை குழம்புவதும் உண்டு. இம்மாற்றத்தை இவ்வாறு கையாளலாம்: நன்கு களைப்படைந்த நிலையில் படுக்கைக்குச் செல்லுதல். காலையில் நித்திரையிலிருந்து எழும்புவதும் இரவில் படுக்கைக்குச் செல்வதும் தினமும் குறித்த நேரத்திற்கு பழக்கப்படுத்துதல். இரவு நித்திரை தடைப்பட்டால் அதற்காகப் பகல் நித்திரை கொள்ளக்கூடாது. மதிய உணவின் பின்னர் 20 நிமிடம் குட்டித்தூக்கம் போடுதல் பிரயோசனமாக அமையலாம்.

மருந்துகள் சார்ந்த தகவல்கள்

- ஒரு வைத்தியர் அல்லது மருந்தாளரே தகைமையான தகவலைத் தரக்கூடியவர்.
- மருந்துப்பெட்டிக்குள் வைக்கப்பட்டிருக்கும் துண்டில் அடிமைப்படுவதற்கான அபாயம், பக்கவிளைவுகள் மற்றும் மதுவுடன் ஒவ்வாமை போன்ற தகவல்களைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
- சுவிசில் அனுமதிக்கப்பட்டுள்ள சகல மருந்துகளின் பட்டியல் இது: «Arzneimittel-Kompendium der Schweiz», www.compendium.ch

அடிமைப்பழக்கத்திற்கான அறிகுறிகள்: இவற்றைக் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்

கீழ்க்குறிப்பிட்டுள்ள எச்சரிக்கைக்குறிகளில் பலவற்றை நீங்கள் உங்களிடம் கண்டால், ஒரு வைத்தியரை அல்லது மருந்தாளரிடம் ஆலோசனை பெறுவது நல்லது.

- அம்மருந்திலேயே குறியாக இருத்தல்: வீட்டிலிருந்து வெளியே செல்லும் போது மறக்காமல் எடுத்துச் செல்லுதல், பிறவழியை நாடுதல், அளவைக் குறைத்தல் அல்லது மருந்தை இடைநிறுத்துதல் என்பவை நினைத்துக்கூடப்பார்க்க முடியாததுடன் அத்தகைய நினைப்பு பயப்பீதியை உருவாக்குதல்.
- மருந்து உட்கொள்வதை விஸ்தரித்தல்: உதாரணத்திற்கு தூக்கமாத்திரை பகலிலும் அமைதியின்மையின் போது எடுத்துக்கொள்ளுதல்.
- அளைவைக் கூட்டுதல்: வைத்தியரால் பரிந்துரைக்கப்பட அளவைவிட அதிக மாத்திரைகளை உட்கொள்ளல்.
- இரகசியம் பேணல்: மாத்திரைகளைக் களவாக உட்கொள்ளலும் மேலதிகமாக எங்கு பெறலாம் என்ற தேடலும் இரகசியமாக வைத்திருத்தல்.

மருந்துகள் இன்றி இருக்க முடியாத கட்டம் வரின் உங்களால் என்ன செய்ய முடியும்?

ஒரு மருந்தை நீங்கள் அளவிற்கு மீறிய காலம் உட்கொள்வதாகக் கருதினால் வைத்தியரை விசாரியுங்கள். பென்சோடியாசெபீனே அல்லது Z-வகையைச் சேர்ந்த மருந்துகள் நீண்ட காலம் உட்கொண்டபின்னர் திடீரென நிறுத்தக்கூடாது. வைத்தியரின் அறிவுறுத்தல்படியே படிப்படியாகக் குறைத்து பின்னர் நிறுத்தலாம். உண்மையில் மருந்திற்கு அடிமையாகியிருந்தால் வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி நிறுத்தும்போது ஏற்படும் வாஞ்சையைச் சகித்துக்கொள்ளவும், மருந்திற்குப் பதிலாக மாற்றுவழிகளைத் தேடவும் உளவியல் சிகிச்சை உதவியாக இருக்கும். இதனூடாக ஒருசில சிகிச்சையிலேயே சீர்திருத்த மாற்றத்தைக் காணலாம். உதாரணத்திற்கு நித்திரைக்கோளாறிற்குக் காரணமான பழக்கவழக்கங்களைக் கண்டறிந்து சரியான பழக்கவழக்கத்தைக் கடைப்பிடிக்கக் கற்றுக்கொள்ளும்போது மாற்றம் கிடைக்கின்றது.

மூலகாரணிகளைக் கையாளுதல்

Schlaflabor, Klinik für Pneumologie, Universitätsspital Zürich
நித்திரைக்கோளாறிற்கான பரிசோதனைகளும் சிகிச்சைகளும் தொலைபேசி: 044 255 22 21
www.pneumologie.usz.ch/unser_angebot (Schlafmedizin)

உளவளச்சிகிச்சையாளரைத் தெரிதல்:
Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP) என்ற ஒன்றியம் இணையத்தளத்தில் சிகிச்சையாளரைத் தொடர்பு கொள்ள உதவுகின்றது. வைத்தியரால் சிபாரிசு செய்யப்பட்டால் அல்லது மேலதிக காப்புறுதி இருப்பின் மருத்துவக்காப்புறுதி இதற்கான செலவைப் பொறுப்பேற்கும்: www.psychologie.ch

Schweizerische Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie (SGPP) என்ற அமைப்பு இணையத்தளத்தில் உளநல வைத்தியரைத் தொடர்பு கொள்ள உதவுகின்றது: www.psychiatrie.ch/sgpp

அடிமைப்பழக்கத்தைக் கையாளுதல்

Arud (அடிமைப்பழக்கச் சிகிச்சைக்கான மையம்)
தொலைபேசி: 058 360 50 00, www.arud.ch

Forel Klinik
தொலைபேசி: 052 369 11 11, www.forel-klinik.ch

Integrierte Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland (IPW)
தொலைபேசி: 052 224 33 33, www.ipw.zh.ch

Integrierte Suchthilfe Winterthur
தொலைபேசி: 052 267 59 59, www.sucht.winterthur.ch

Psychiatrische Universitätsklinik Zürich (PUK)
தொலைபேசி: 044 384 21 11, www.pukzh.ch

இணையவழி ஆலோசனை

www.safezone.ch என்ற இணையத்தளத்தில் பாதிக்கப்பட்டவர்களும் அவர்களது உற்றார்உறவினர்களும் அடிமைப்பழக்கம் சார்ந்த வினாக்களுக்கு ஆலோசனை பெறலாம்.

மேலதிக கேள்விகள்

ZFPS (Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs) – இங்கு சூறிச்மாநிலத்தில் உங்கள் பிராந்தியத்திற்குரிய அடிமைப்பழக்கம் சார்ந்த பிற ஆலோசனை மையங்களின் விபரங்களைப் பெற்றுக்கொள்ளலம்.
தொலைபேசி: 044 271 87 23, info@zfps.ch, www.zfps.ch

கோரல்

www.suchtprävention-zh.ch → Publikationen → Informationsmaterial என்ற இணையமுகவரியின் கீழ் இப்பிரசுரம் மற்றும் பல பிரசுர வெளியீடுகளைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

5வது, முழுமையாக புனரமைக்கப்பட்ட வெளியீடு: புரட்டாசி 2016