



Uyku laçları ve Sakinleştiriciler

Bağımlılıktan kaçınmak

Açıklamalar, Faydalı
Bilgiler ve Destek

Uyku ilaçları ve sakinleştiriciler ne zaman reçete edilir?

Uyku ilaçları ve sakinleştiriciler, adından da anlaşılacağı gibi – uyku problemleri ya da gerginlik ve korku hallerinde yazılır. Bunlar hızlı yardım sağlar ve kısa süreli kullanımları yararlı ve uygun olabilir. Benzodiazepinler sınıfı uyku ilaçları/ sakinleştiriciler ve Z tipi ilaçlar (kutuya bakınız) reçeteye verilir ve dolayısıyla daima bir doktor tarafından gerektiği şekilde yazılmalıdır.

Mevcut riskler hangileridir?

Tüm ilaçlarda olduğu gibi, uyku ilaçları ve sakinleştiricilerde de bir takım istenmeyen yan etkileri söz konusudur. Bunun yanı sıra Benzodiazepin sınıfı ilaçlar ve Z tipi ilaçlar (kutuya bakınız), birkaç haftalık alımdan sonra bağımlılık yapabilirler. Çoğu zaman bedensel ve psikolojik bağımlılığın farkına varılmadığından bu bağımlılık uzun yıllar devam edebilir. Artan doz ve uzayan alım sürelerinin etkisiyle meydana gelen sonuçların ciddiyeti de artar. Ayrıca bu tür ilaçlarla hastalığın esas nedeni ile savaşılmaz, sadece belirtileri hafifletilir. Bu nedenle bu ilaçlar uzun bir süre kullanılmamalıdır.

Bağımlılık durumunda Olası Tehlikeler ve Sonuçlar

- Artan kaza riski: Yaşlılarda düşme, kendi ihtiyaçlarını görme yetisinin kaybına yol açabilir.
- Duygusal körelme
- Artan konsantrasyon bozukluğu
- Moral bozukluğu ve tepki yeteneğinin azalması (trafikte dikkat)

Bağımlılıktan kaçınmak için şunları yapabilirsiniz

- Size yazılan ilacın bağımlılık yapıp yapmadığını ve bağımlılığı önlemek için nelere dikkat etmeniz gerektiğini doktorunuza ya da eczacınıza sorunuz.
- Sizin için öngörülen doza ve kullanım süresine uyunuz.
- Alternatif tedavi seçenekleri hakkında bilgi edininiz.

Benzodiazepinler ve Z tipi ilaçlar

Benzodiazepin sınıfı ve Z tipi sakinleştirici ve uyku ilaçları bağımlılık yapabilir. Aşağıda İsviçre’de temin edilen ürünlerin tam listesi değil, doktorların çoğunlukla yazdığı ilaçların bir listesi yer almaktadır. (Aynı ilaçlar farklı ülkelerde farklı isimler altında satılmaktadır.)

- **Sakinleştiriciler** (Benzodiazepin Sınıfı): Anxiolit®, Demetrim®, Lexotani®, Lorasifar®, Pacement®, Seresta®, Stesolid®, Temesta®, Tranxilium®, Urbanyl®, Valium® ve Xanax®
- **Uyku ilaçları**
Benzodiazepin Sınıfı: Dalmadorm®, Dormicum®, Halcion®, Loramet®, Mogadon®, Noctamid®, Normison®, Rohypnol® ve Somnium®
Z Tipi ilaçlar: Stilnox® ve Zolpidem®

Alternatif Tedavi Seçenekleri

Yardım ve danışmanlık hizmeti almak için başvurulabilen bir takım uzman kişi ve kurumlar vardır (arka sayfaya bakınız: Nedenleri Tedavi Etmek). Uyku sorunları ve korku ya da gerginlik durumları, bedensel ve zihinsel nedenlere bağlı olabilir. Çoğu zaman bunların bir kombinasyonu söz konusudur. Bunların özenle açıklığa kavuşturulması önemlidir. Psikolojik danışmanlık hizmetleri ve terapiler, zihinsel nedenlerin tedavisinde ve ayrıca uyku problemleri ya da gerginlik durumlarıyla başa çıkmak için uygun bir yol bulmada yardımcı olabilir. Sunulan bu hizmetlerin çoğu sağlık sigortası tarafından karşılanır. Doktorlar veya eczacılar ayrıca bağımlılık yapmayan başka ilaçlar da önerebilir.

Yaşlılıkta Uyku Sorunları

Yaş ilerledikçe, çoğu insanın uykusu daha az derin olur ve daha sık kesintiye uğrar. Bu duruma karşın şunları yapabilirsiniz: Ancak kendinizi yorgun hissettiğinizde uyumaya gidiniz. Mümkünse sabahları aynı saatte kalkmanız ve akşamları aynı saatte yatmanız tavsiye edilir. Kaçırılan uyku gündüz saatlerinde uyunarak telafi edilmemelidir, ancak öğle yemeğinden sonra 20 dakikalık bir şekerleme faydalı olabilir.

İlaçlar Hakkında Bilgi

- Ayrıntılı bilgileri bir doktor ve/veya eczacı tarafından edinebilirsiniz.
- İlaç kutusunun içindeki prospektüse bakılarak ilacın olası bağımlılık tehlikesi, diğer yan etkileri ve alkol alımı ile uyumsuzluğu hakkında bilgi edinilebilir.
- İsviçre'de onaylanmış tüm ilaçların listesi: «Arzneimittel-Kompendium der Schweiz», www.compendium.ch

Bağımlılık belirtileri: Bunlara dikkat etmelisiniz

Aşağıdaki uyarı işaretlerinden birkaçını görürseniz, bir doktora veya eczacıya danışmalısınız.

- İlacı takıntı haline getirmek: Evden artık yanına ilacı almadan çıkılmaması, başka yardım türleri, dozun düşürülmesi veya ilaç alımının tamamen durdurulmasının hayal bile edilememesi veya korkulara neden olması.
- İlaç alımının genişletilmesi: Uyku ilaçlarının örneğin gün boyunca da huzursuzluğa karşı alınmaya başlanması.
- İlaç dozunun artırılması: Doktorun yazdığından fazla hapların alınması.
- Gizlilik içinde alınması: Hapların gizlice alınması ve hapları farklı kaynaklardan temin etme arayışının gizlenmesi.

Artık ilaç almadan duramıyorsanız, ne yapabilirsiniz?

Bir ilacı fazla uzun zamandır aldığınızı düşünüyorsanız, doktorunuza danışınız. Benzodiazepin sınıfı veya Z tipi ilaçların uzun süreli kullanımından sonra ilacı bir günde tamamen kesmek yerine adım adım ve doktor kontrolünde son verilmelidir. Buna ilacı 'usulca bırakmak' denebilir. Gerçekten bir bağımlılık söz konusuysa, doktor kontrolündeki ilaçtan arınma sürecini psikoterapi kolaylaştırabilir ve başka baş etme stratejileri bulunmasına da yardımcı olabilir. Örneğin bazı davranış terapileri birkaç oturumdan sonra bile etkisini gösterebilir. Uyku bozukluklarına yol açabilen edinilmiş davranış biçimleri dile getirilir ve normal bir uyku düzeni (yeniden) öğrenilir.

Nedenleri Tedavi Etmek

Schlaflabor, Klinik für Pneumologie, Universitätsspital Zürich

Uyku bozukluklarında muayeneler ve tedaviler
Tel.: 044 255 22 21

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

Psikoterapist aramak

Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP) adındaki kurum internet ortamında terapist arama hizmeti sunmaktadır. Doktor sevki olması ya da ek hastalık sigortası bulunması durumunda ortaya çıkan tedavi masraflarını hastalık sigortası karşılar: www.psychologie.ch

Schweizerische Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie (SGPP) adındaki kurum internet ortamında psikiyatrist arama hizmeti sunmaktadır: www.psychiatrie.ch/sgpp

Bağımlılığı Tedavi Etmek

Arud (Bağımlılık Tıp Merkezi)

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

İnternet üzerinden danışmanlık

www.safezone.ch internet adresinde hastalar ve yakınları, bağımlılık konularında internet ortamında bilgilendirilmektedir.

Diğer sorularınız için

ZFPS (Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs) – burada Zürih Kantonundaki yerleşim beldenizde mevcut diğer bağımlılık destek merkezlerinin adreslerini temin edebilirsiniz. Tel.: 044 271 87 23, info@zfps.ch, www.zfps.ch

İsteme

www.suchtpraevention-zh.ch → Publikationen → Informationsmaterial adresi altında, bu broşür ve diğer bir takım materyaller indirilebilir veya istenebilir.