

คุณควรจะทำอย่างไรถ้าคุณหยุดกินยาไม่ได้

ถ้าคุณคิดว่าคุณใช้ยานานเกินไปคุณควรถามแพทย์ที่บำบัดว่าด้วยที่คุณกินนั้น มีสารเป็นโฆไดอะเซปินหรือเป็นยา-Z ซึ่งเมื่อคุณกินยานี้นานจะเลิกโดยทันที ไม่ได้จะต้องค่อย ๆ ลดปริมาณที่น้อยและจะต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ เท่านั้นเรียกว่า«การถอนพิษ» ในกรณีที่ดียานั้นถ้ามีการบำบัดด้านสุขภาพจิตควบคู่กันไปด้วยจะช่วยให้การเลิกยาในด้านการบำบัดทางแพทย์ง่ายขึ้น อาจใช้วิธีการแก้พฤติกรรมของคนไข้เพื่อให้เลิกคิดยาได้ง่ายขึ้น เนื่องจากการทดลองนี้ปรากฏว่าในระหว่างการบำบัดโดยการใช้อาและมีการบำบัดทางสุขภาพจิตควบคู่กันไปด้วยเพียงไม่กี่ครั้งก็จะช่วยให้การเลิกยาที่ติดนี้ง่ายขึ้นเช่นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคนเองเพื่อการป้องกันการนอนที่ไม่หลับเพราะ พฤติกรรมเช่นนี้จะมีการนำมาเป็นหัวข้อในการบำบัดและให้ผู้ป่วยเรียนรู้พฤติกรรมปกติเพื่อการนอนหลับใหม่(อีกครั้ง)

บำบัดที่ต้นเหตุ

Schlaflabor, Klinik für Pneumologie, Universitätsspital Zürich

การตรวจและการบำบัดอาการนอนไม่หลับ
โทร 044 255 22 21

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

บำบัดกับจิตแพทย์ชาย (หรือหญิง)

Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP)
สมาพันธ์นักจิตวิทยาชาวสวิส

เสนอรายชื่อจิตวิทยา(หญิง)เสนอออนไลน์ในกรณีที่คุณได้ไปสั่งบำบัดมา จากแพทย์หรือในกรณีที่คุณมีประกันสุขภาพพิเศษที่ จะรับผิดชอบค่าบำบัดนี้

คุณจะได้ใน www.psychologie.ch

หน่วยงาน Schweizerische Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie (SGPP) เสนอรายชื่อจิตแพทย์และนักจิตวิทยาออนไลน์

โดยค้นหาได้ที่ www.psychiatrie.ch/sgpp

การให้คำปรึกษาออนไลน์

หาได้ที่ www.safezone.ch จะให้คำปรึกษาแก่ผู้ป่วยและญาติของผู้ป่วย

ถ้าคุณมีคำถาม

ZFPS (Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs) – คุณจะได้รับข้อมูลเพิ่มเติมจากเกี่ยวกับหน่วยให้คำปรึกษาในท้องถิ่นเขต ใกล้เคียงที่อาศัยได้จากหน่วยให้คำปรึกษาด้านยาเสพติดในเขตมลรัฐ ซูริก โทร 044 271 87 23, info@zfps.ch, www.zfps.ch

สิ่งได้

ที่ www.suchtpraevention-zh.ch → Publikationen → Informationsmaterial คุณสามารถขอเอกสารหรือดาวน์โหลดหรือสั่งได้

บำบัดการติดยา

Arud (ศูนย์บำบัดการติดยา)

โทร 058 360 50 00, www.arud.ch

Forel Klinik

โทร 052 369 11 11, www.forel-klinik.ch

Integrierte Psychiatrie Winterthur –
Zürcher Unterland (IPW)

โทร 052 224 33 33, www.ipw.zh.ch

Integrierte Suchthilfe Winterthur

โทร 052 267 59 59, www.sucht.winterthur.ch

Psychiatrische Universitätsklinik Zürich (PUK)

โทร 044 384 21 11, www.pukzh.ch



ยานอนหลับ-ยาระงับ ประสาท ควรหลีกเลี่ยงการติดยา

ข้อมูลต่าง ๆ
ความรู้พิเศษ และการขอความช่วยเหลือ

แพทย์จะสั่งยานอนหลับ-ยาระงับประสาทเมื่อใด

ตามชื่อยานี้เป็นยานอนหลับ-ยาระงับประสาท ถ้าคุณมีปัญหานอนไม่หลับหรือมีความเครียด ยานี้ช่วยแก้ปัญหานี้ได้อย่างรวดเร็วถ้าใช้ในระยะเวลาสั้น ๆ และจะช่วยแก้ปัญหาได้เป็นอย่างดี ยานอนหลับและยาระงับประสาทมีตัวสารเป็นโซโดอะซีปินและยา-Z(กรูณาดูในวงเล็บ)เป็นยาที่แพทย์ต้องเขียนใบสั่งเท่านั้นและผู้ป่วยจะต้องรับประทานยานี้ตามแพทย์กำหนดเท่านั้น

การใช้ยานี้จะเป็นการเสี่ยงได้

ยานี้เช่นเดียวกับยานอนหลับและยาระงับประสาทชนิดอื่น ๆ คือจะมีผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์คือ ยาที่มีตัวยาคือโซโดอะซีปินและยา-Z(กรูณาดูในวงเล็บ) จะทำให้ผู้ใช้ติดได้อย่างรวดเร็วทั้งทางร่างกายและทางสุขภาพจิตแต่ไม่สามารถระบุได้ว่าเป็นโรคติดยา เพราะใช้ระยะเวลานานเป็นปีกว่าจะตรวจพบได้ ดังนั้นจึงใช้ยาที่แรงความเสี่ยงของการติดยาจะสูงยิ่งขึ้นและยิ่งใช้ยานานเท่าใดความเสี่ยงของการติดจะยิ่งสูงขึ้นมากเท่านั้น โดยที่ไม่ใช้การบำบัดที่สาเหตุของโรคแต่เป็นเพียงการบำบัดอาการเท่านั้น ด้วยสาเหตุนี้ผู้ป่วยจึงไม่ควรใช้ยานี้ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน

อันตรายและผลของการติดยา

- เป็นสาเหตุให้เกิดอุบัติเหตุสำหรับผู้สูงอายุ ใต้ง่ายเช่นหกล้ม บาดเจ็บหรือป่วยจนทำให้ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้
- ขาดความรู้สึกเห็นใจ เข้าใจคนอื่น
- ไม่มีสมาธิ หรือสมาธิลดลง
- มีอาการเหนื่อยและปฏิกิริยาเชื่องช้ากว่าปกติ (เป็นอันตรายในการจราจรบนถนน)

คุณจะมีผลเสียจากการติดยาได้อย่างไร

- ถามแพทย์หรือเภสัชหรือที่คลินิกกว่ายาที่แพทย์เขียนใบสั่งให้กินทำให้ติดได้ง่ายหรือไม่และคุณควรทำอะไรเพื่อหลีกเลี่ยงการติดยานี้
- คุณจะต้องรับประทานยาตามใบสั่งเท่านั้นและตามระยะเวลาที่แพทย์ กำหนดเท่านั้น
- คุณควรที่จะถามเกี่ยวกับการบำบัดทางเลือกอื่นๆ

ยาที่มีตัวยาคือโซโดอะซีปินและยา-Z

ยาที่มีสารเป็นโซโดอะซีปินและยา-Zจะทำให้ติดได้ นั่น ด้านล่างนี้คุณจะพบรายการยาที่ซื้อในประเทศสวิสเซอร์แลนด์ได้ แต่เป็นรายการที่ไม่สมบูรณ์ซึ่งเป็นยาที่แพทย์จะเขียนใบสั่งบ่อยๆเป็นส่วนใหญ่ (ยาบางตัวจะมีตัวยาคือเดียวกันแต่ใช้ชื่อที่แตกต่างกันตามแต่ในแต่ละประเทศที่มียานี้จำหน่าย)

- ยาระงับประสาทที่ตัวยาคือ (ระดับ เป็นโซโดอะซีปิน) Anxiolit®, Demetrim®, Lexotanil®, Lorasifar®, Paceum®, Seresta®, Stesolid®, Temesta®, Tranxilium®, Urbanyl®, Valium® และ Xanax®

- ยานอนหลับระดับความแรงเป็นโซโดอะซีปิน: Dalmadorm®, Dormicum®, Halcion®, Loramet®, Mogadon®, Noctamid®, Normison®, Rohypnol® และ Somnium® ความแรงของยาระดับ -Z Stilnox® และ Zolpidem®

การบำบัดทางเลือก ที่สามารถกระทำได้

มีการบำบัดทางเลือกไม่น้อยด้วยวิธีหลากหลายจากสถาบันต่างๆ (กรูณาดูด้านหลัง:การบำบัดด้วยการแก้ที่สาเหตุ)ที่สามารถขอคำปรึกษาได้เกี่ยวกับปัญหาการนอนไม่หลับและความกลัวหรือความตึงเครียดรุนแรงนั้นเป็นสถานการณ์ที่อาจมีสาเหตุมาจากทางกายหรือทางจิตได้และบ่อยครั้งมีสาเหตุมาจากทั้งสองอย่างรวมกันที่จำเป็นและ สำคัญที่จะต้องมีการตรวจสอบอย่างละเอียดถี่ถ้วน การเข้ารับการบำบัดทางจิตเวชสามารถช่วยได้เพราะการบำบัดนี้เป็นกรบำบัดทางสุขภาพจิต ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งและยังเป็นการเรียนรู้กับการที่จะช่วยตนเองเมื่อมีปัญหาการนอนไม่หลับหรือเมื่อเกิดอาการกลัวหรือตึงเครียดรุนแรงและหน่วยงานประกันสุขภาพมีข้อเสนอต่างๆที่สามารถเข้ารับบำบัดกับแพทย์ได้ เภสัชสามารถแนะนำยาเพื่อช่วยบรรเทาอาการได้เช่นกันที่ไม่ทำให้ติดได้ง่าย

การนอนไม่หลับเมื่อวัยชราหรือสูงอายุ

เมื่ออายุมากขึ้นคนส่วนมากจะนอนหลับไม่สนิทและจะตื่นบ่อยและเมื่อเกิดอาการนี้ขึ้นหมายความว่าคุณควรจะเข้านอนก็ต่อเมื่อคุณเหนื่อยจริงๆเท่านั้น และที่เราให้ข้อเสนอในทางปฏิบัติคือควรตื่นนอนตอนเช้าในเวลาเดียวกันทุกเช้าถ้าเป็นไปได้และตอนกลางคืนควรเข้านอนในเวลาเดียวกัน แต่ถ้าต้องนอนไม่ควรนอนชดเชยในวันต่อมายกเว้นการนอนกลางวันในระยะเวลานั้นๆ ไม่นานกว่า 20 นาทีที่อาจจะช่วยให้รู้สึกดีขึ้น

การขอข้อมูล เกี่ยวกับยา

- ผู้ที่จะสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับยาที่เป็นที่เชื่อถือได้คือ แพทย์หรือเภสัชกรเท่านั้น
- จากฉลากยาคุณจะได้ข้อมูลเกี่ยวกับอันตรายที่อาจเกิดเนื่องจากการติดยาผลข้างเคียงของการใช้ยาและอาจเกิดอาการแพ้ยาได้รวมทั้งอันตรายในกรณีที่เกิดกับยาพร้อมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- รายชื่อยาที่ได้ผ่านการตรวจสอบแล้วในประเทศสวิสเซอร์แลนด์ «Arzneimittel-Kompendium der Schweiz», www.compendium.ch

อาการแสดงถึงการ ติดยาที่ผู้ป่วยต้อง ระมัดระวัง

กรูณาสังเกตอาการดังต่อไปนี้ทั้งสามอาการเพราะเป็นอาการบ่งบอกถึงการติดยา ของผู้ป่วย ถ้ามีอาการเช่นนี้คุณควรบอกแพทย์ผู้บำบัดหรือบอกเภสัชกรเกี่ยวกับอาการเหล่านี้ที่ปรากฏ

- มีความคิดหมกมุ่นกับยาและถ้าไม่มียาติดตัวจะไม่กล้าออกจากบ้าน ไม่กล้าที่จะลดปริมาณยาหรือการงดยานั้นคุณคิดว่าคุณทำไม่ได้ เมื่อคิดถึงการงดหรือลดปริมาณยาลงเป็นสาเหตุให้เกิดอาการกลัวอย่างมาก
- ต้องกินยาเพิ่มมากขึ้นเช่นการใช้ยานอนหลับตอนกลางคืนเพื่อให้ตัวเองไม่มีความคิดฟุ้งซ่าน
- ต้องเพิ่มยาปริมาณมากขึ้น เช่น บริโภคยาปริมาณมากขึ้นกว่าที่แพทย์กำหนดไว้
- ปกปิดการกินยาเป็นความลับ กินยาอย่างเปิดเผยความลับและปกปิดแหล่งที่ซื้อยา