

Zürcher Fachstelle zur Prävention des
Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs

ZÜFAM

UYKU İLAÇLARI VE YATIŞTIRICI İLAÇLAR RİZİKOLAR

Türkisch

Uyku ilaçları ve yatıştırıcı ilaçlar

RİZİKOLAR

İsviçrede her on kişiden biri, kendini bağımlı hale getirebilecek ilaçları düzenli olarak kullanmaktadır. İhtiyatlı bir tahminle, 60'000 kişinin hap bağımlısı olduğu söylenebilir, ayrıca 170'000 kişi de büyük bir olasılıkla bağımlı olma tehlikesi altındadır. En çok tüketilenler, uyku ilaçları, ağrı kesici ve yatıştırıcı ilaçlardır. Kadınlar, özellikle de yaşamlarının ikinci yarısında, erkeklere göre iki kat fazla hap bağımlısı olmaktadır. Hap kullanımı toplumda fazla dikkat çeken bir olay olmadığı için, aşırı ilaç tüketimi de fazla göze çarpmamaktadır. İlaç bağımlıları – sigara ve alkol bağımlılarından sonra – üçüncü en kalabalık bağımlılar kesimini oluşturmaktadır.

Bağımlılığa götüren riziko etmenleri

Pek çok kadın, yaşamında desteğe büyük ihtiyaç duyacağı kritik durumlarla karşılaşır. Özellikle değişim dönemlerinde daha sık gündeme gelir bu destek ihtiyacı: çocukların doğumu ya da evden ayrılmaları, adetten kesilme, göçmenlik, boşanma, emekliye ayrılma ya da eşin ölmesi gibi durumlar buna örnek olarak gösterilebilir. İşini kaybetmek ya da günlük yaşamdaki sürekli stres de bunalıma düşürebilir insanı. İş ve aile yaşamının çifte yükü ya da ailedeki bakıma muhtaç birinin sorumluluğunu yüklenme zorunda kalmak da bunalım nedeni olabilir.

Kadının huzuru, yaşam koşullarının güçlüğü yüzünden de bozulabilir (örneğin yoksulluk, kendini çevresinde yeterince kabul ettirememiş olmak, işle ilgili sorunlar, oturma alma konusundaki belirsizlikler) ya da hâlâ içe sindirilememiş, üstesinden gelinememiş kayıplar ve geçmişte yaşanmış sarsıcı, yıpratıcı deneyler (örneğin çocuklukta cinsel şiddete uğramış olmak) yüzünden de huzursuz olunabilir. Bu huzursuzluk, 'bunalım' kavramı altında özetleyeceğimiz çeşitli bedensel/ruhsal rahatsızlıklar halinde kendini dışa vurur. ► [Bak. Açıklama kutusu 1](#)

Uyku ilaçları, ağrı kesici ve yatıştırıcı ilaçlar, bu alanda „acil yardım“ sunarlar. Yaşamı kolaylaştırır görünürler ve bir anlamda destek etki-

si yaparlar. Ayrıca onlar sayesinde yaşam enerjisi yeniden geri gelir. Ruh halini değiştirici diye nitelenen bu ilaçların ortak bir özelliği vardır: Bunalımın belirtilerine karşı hızlı etkide bulunurlar, ama bunalımın asıl nedenleri üzerinde hiçbir etkileri yoktur.

Benzodiazepin'e karşı dikkat!

Benzodiazepin içeren uyku ilaçları, ve yatıştırıcı ilaçlar («Benzos», ► Bak. açıklama kutusu 2) ok sorunludur. Bunlar doktorların en çok verdiği ve hastaların da en çok kullandığı ruhsal-ilaçlardır (Psychofarmaka) ► Bak. açıklama kutusu 3. «Benzos» mideye dokunmadığı, kullanımı kolay olduğu ve kimsenin dikkatini çekmediği için günlük yaşamda sorun çıkarmaz, gel gelelim tam da bu yüzden, zaman içinde bağımlılığa dönüşebilecek bir alışkanlık yaratma tehlikesi söz konusudur. Bağımlılık potansiyeli taşıyan ilaçlar ► Bak. açıklama kutusu 4, İsviçre'de sadece doktor reetesiyile satılabilir. Bu haplar doktorlar tarafından kadınlara, sorunlu yaşam dönemleri için hâlâ çok sık olarak verilmekte, olası bir bağımlılık etkisi konusunda bilgilendirmeler ise çoğu zaman son derece yetersiz biçimde yapılmaktadır.

Bağımlılık ve nöbet geçirme halleri

Kadınlar çoğu zaman alışkanlık/bağımlılıklarının farkında değildir. Aşırı ilaç kullanımının habercisi belirtiler şunlardır:

- İlaç saplantısı: Kişi ilaçsız sokağa çıkamaz, ilaç dışında her türlü başka yardımı reddeder, doz azaltmayı, hele ilaçtan vazgeçmeyi aklından bile geçirmez
- İlaç almayı yaygınlaştırmak: Örneğin uyku ilaçları huzursuzluğa karşı gündüzleri de kullanılır.
- Dozu yükseltmek: İlaçlar genelde doktorun yazdığı miktardan fazla kullanılır.
- Gizleme: Hapların bir bölümünü gizlice kullanılır ve onları nereden sağladığı konusunda bilgi verilmez.

Gereğinden uzun süre ilaç kullanmak, istenmeyen sonuçlara yol açabilir:

- duyguların körlenmesi
- dikkatini yoğunlaştıramama
- tedirginlik, endişe, mutsuzluk ve zayıflayan tepki yeteneği

Düzenli alınmakta olan bir ilaç kesildiğinde, nöbet geçirme belirtileri görülebilir (titreme, üşüme, huzursuzluk, uykusuzluk, duyum bozuklukları, korku ve kramplar). Bu durumdan kaçınmak için, ilaçların ağır ağır azaltılarak kesilmesi tavsiye edilir.

Benzodiazepin içeren ilaçların kesilmesi mutlaka doktor gözetiminde yapılmalıdır

İlaçlar kural olarak doktorun yazdığı reçeteye göre kullanılmalıdır. Aslında Benzodiazepin'li ilaçlar için reçete yazmaktan kesinlikle kaçınılması gerekir. Çünkü Benzodiazepin içeren uyku ilaçları ve yatıştırıcı ilaçlar, sadece akut nöbet geçirme hallerinde – kısa süreli olarak – gerekli ve anlamlıdır. Yine de bu ilaçlar için reçete yazılırken, her seferinde, gerek alışma ve bağımlılık tehlikesi üstüne, gerekse ek yardım olanakları üstüne hastayı ayrıntılı olarak bilgilendiren konuşmalar yapılmalıdır.

Yardım almak ayıp değildir.

Günlük yaşamın yükü kendisine fazla geldiği için ne yapacağını bilmeyen, gözüne uyku girmeyen kişi, kendini toparlamaya ve sorunlarını irade gücüyle çözümlenmeye çalışır. Bedensel rahatsızlıktan dolayı kimse utanmaz da, ruhsal rahatsızlık söz konusu olunca, nedense pek çok kimse buna ayıp gözüyle bakar. Eşinizle ya da arkadaşlarınızla dertleşmek belki içinizi hafifletebilir, ama çoğu zaman bu yeterli değildir – asıl gerekli olan, eğitimden geçmiş bir uzmanın yardımudur.

Aşağıdaki olanaklardan yararlanılabilir:

⊕ **PSİKOTERAPİ:**

Bir terapist, hislerimizin, düşüncelerimizin ve davranışlarımızın nedenlerini anlamamız konusunda bize yardımcı olur.

Kim ödüyor?

Hastalık sigortaları (Krankenkasse) psikoterapiyi temel tedavi hizmeti olarak ödemektedir; ancak bu tedavinin bir psikiyatrist ya da psikoterapistçe yapılması ve bir doktorla yakın işbirliği içinde sürdürülmesi gerekir.

Uygun bir (psiko)terapist nerede bulunur?

- Psikiyatristler (ruh çözümlenme uzmanları) (istediğiniz bir yabancı dilde terapi olanağı):
Kanton Zürih: www.therapievermittlung.ch
Schweiz: www.psychiatrie.ch
- SPV-Therapieplatzvermittlung (043 268 93 75):
İsviçre Psikoterapistleri Birliği'ne (SPV) kayıtlı Psikoterapistlerin adreslerini ücretsiz olarak vermektedir.
- FSP Adres listesi (031 388 88 00):
İsviçre Psikologları Federasyonu'na (FSP) kayıtlı psikologların listesini, isteyenlerin yararlanmasına sunmaktadır.

⊕ **BAĞIMLILIK DANIŞMA MERKEZLERİ:**

Bu danışma ve ilk adım merkezlerinde, bağımlılık sorunları olan kişilere, çiftlere ve ailelere danışma hizmeti sunulmaktadır.

Bağımlılık Danışma Merkezlerinin adresleri

- Kanton Zürih için: Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamentenmissbrauchs (ZüFAM), 044 271 87 23, www.zuefam.ch
- Öteki Kantonlar için: www.infoset.ch

⊕ GENEL DANIŞMA MERKEZLERİ:

Çeşitli danışma merkezleri, çözülecek sorunun özelliğine göre destek sunabilmektedir (örneğin anne ve babalar için ya da göçmenler için danışma merkezi gibi).

⊕ KADINLAR İÇİN UZMANLIK KLİNİĞİ:

Forel Klinik'te kadın doktorluğu konusunda uzmanlaşmış bir bölüm, alkol, ilaç ve sigara bağımlısı kadınlar için hizmet sunmaktadır. Forel Klinik, Abteilung Hirschen, Tösstalstrasse 65, 8488 Turbenthal, 052 396 28 00.

İlaçlar konusunda danışma

- (İsviçre Alkol ve Öteki Uyuşturucu sorunları Uzmanlık Merkezi)'nin Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) internet sitesinde (www.sfa-isp.ch) «Sorular – Yanıtlar» («Beratung und Hilfe → Sie fragen – wir antworten») sayfasında kimliğinizi bildirmeden ilaçlar üstüne soru sorabilirsiniz.
- (İsviçre İlaç Danışma ve Bilgilendirme Merkezi) Schweizerische Medikamenten-Informationsstelle (SMI) hastalar için danışma ve bilgilendirme hizmeti sunmaktadır. Danışma telefonu 0900 573 554 (1.49 Fr. pro Minute). www.medi-info.ch
- («Ruhsal ilaçları kendi belirleyeceğiniz koşullarda kullanma ve bilgi alma»)
- «Psychopharmaka, Informationen für einen selbstbestimmten Umgang», Andreas Knuf ve Margret Osterfeld, Yayımlayan: Pro Mente Sana, Siparişler için başvuru www.promentesana.ch, 044 563 68 00.
- İsviçre'de dağıtımına izin verilen her türlü ilaç için rehber: «Arzneimittel-Kompodium der Schweiz», www.kompodium.ch.

Doktora ya da eczaneye giden kişi, soru sormaktan çekinmemelidir. Dahası ikinci bir doktorun düşüncesini sormak bile yararlı olabilir.

Bağımlılığa karşı koruyucu etmenler

Belirli yaşam biçimlerine ve ruhsal özelliklere sahip olmak, zor durumların üstesinden gelmekte insana yardımcı olabilir, bu destek, olası bir ilaç bağımlılığına karşı direnmeyi kolaylaştırabilir.

Bazı koruyucu etmenler aşağıda belirtilmiştir:

- Çevreyle dengeli,huzurlu, barışık ilişkiler
- Arkadaş ve komşularla ilişki kurmak
- Düzenli bir iş
- Güvenli bir gelir
- Düzenli bir günlük yaşam
- Kullanılmışlık duygusuna kapılmadan başkalarına yararlı olmak
- Yerel dili konuşabilmek (toplumdan yalıtılmamayı sağlar)
- Beden sağlığı
- Stresle ilaçsız baş etmenin yollarını bilmek
- Bilgilenme ve danışma kaynaklarına ulaşabilmek

Aşağıdaki ruhsal özellikler destek etkisi yapabilir:

- Özgüven ve özsaygı sahibi olmak
- Dengeli ilişkiler kurabilme ve sürdürebilme yeteği
- Stres ve düşkırıklığına göğüs gerebilmek ve onları denetim altında tutabilmek
- Kendini dile getirebilmek, çatışmalardan yılmamak ve çözüme bağlayabilmek
- Kendi ihtiyaçlarının farkında olmak ve bunlara uygun yaşamak
- Kişisel kayıplarını kabul edip içine sindirebilmek

KUTU 1

Sıradan bir bunalımın habercisi olabileceği gibi, bir ruhçöküntüsü ya da bir korku krizinin de habercisi olabilecek belirtiler:

- Genel bir yorgunluk
- Halsizlik
- Uykusuzluk
- Sık sık yoklayan baş ve sırt ağrıları
- Kalp çarpıntısı
- Tedirginlik, endişe, mutsuzluk
- Başdönmesi
- Sindirim bozuklukları
- Çeşitli korkular
- Güvensizlik duygusu
- Patlama noktasına gelmiş gerilim, heyecan, korku ve öfke
- Aşırı duyarlık
- Saldırganlık
- İçine kapanıklık
- Sürekli olarak gücünü aşan şeylerle boğuşma duygusu

KUTU 2

Benzodiazepine

reçeteyle satılan ilaçlardır, aşırı gerilim, heyecan, öfke ve korku nöbetlerinin ve psikosomatik (ruhsal-bedensel) bozuklukların kısa süreli tedavilerinde kullanılır. Korku giderici, yatıştırıcı, öfke ve saldırganlığı azaltıcı ve uyku getirici etkileri vardır.

Benzodiazepine içeren ilaçlar, gerek bedensel, gerekse ruhsal bakımdan büyük bir bağımlılık yaratma potansiyeline sahiptir. İki üç hafta içinde bile alışkanlık yapması olanaklıdır. Ancak bağımlılık çoğu zaman fark edilmez ve ilaç yıllarca kullanılır.

Alınan miktara ve vücudun duyarlığına bağlı olarak, yorgunluk, başağrısı, tedirginlik, endişe, mutsuzluk, kas ağrıları, uyuşukluk, sersemlik ve başdönmesi gibi istenmeyen belirtilere yol açabilir.

Benzodiazepinen almayı bıraktıktan sonra, kişinin yaşına, kullanma miktarına ve hepsinden önemlisi kullanma süresine göre değişen şiddette nöbetler yaşanır. Bu yüzden ilacın kesilmesi mutlaka doktor gözetiminde yapılmalıdır.

KUTU 3

Psikofarmaka

ruh hastalıklarına karşı kullanılan ilaçların genel adıdır. Beyinde oluşturduğu belirli kimyasal tepkimelerle, kişinin algılama, düşünme, duygulanma ve davranışlarını etkiler ve değişime uğratar. Psikofarmaka kapsamına giren başlıca ilaç grupları: Benzodiazepine, Antidepressiva, Neuroleptika (sinir yatıştırıcı) ve Stimmungsstabilisatoren (ruh halini dengeleyici).

Benzodiazepin yerine Antidepressiva, ender olarak da Neuroleptika (sinir yatıştırıcılar) kullanılabilir. Bunların bağımlılık etkileri yoktur, ama aynı şekilde sadece ruh tedavisi (psikoterapi) eşliğinde alınmalıdır.

KUTU 4¹

Burada bağımlılık potansiyeli söz konusudur

- Benzodiazepin içeren yatıştırıcı ilaçlar Başlıcaları: Anxiolit®, Demetrin®, Lexotanil®, Lorasifar®, Paceum®, Seresta®, Stesolid®, Temesta®, Tranxilium®, Urbanyl®, Valium®, Xanax®.
- Benzodiazepin içeren uyku ilaçları Başlıcaları: Dalmadorm®, Dormicum®, Halcion®, Loramet®, Mogadon®, Noctamid®, Normison®, Rohypnol®, Somnium®.
Benzodiazepin bağımlılığı, doz arttırılmadan sürdürülen düşük dozlu kullanımlarda da ortaya çıkabilir. Stilnox® ilacı Benzodiazepin içermez, ama aynı bağımlılık potansiyeline sahiptir.

Bağımlılık potansiyeli bulunmayan seçenekler

- Reçetelerde en sık rastlanan Antidepressiva ilaçları: Citalopram (Seropram®), Paroxetin (ör. Deroxat®), Fluoxetin (ör. Fluctine®, Fluocim®), Mirtazepin (Remeron®), Trimipramin (ör. Surmontil®, Trimin®), Mianserin (ör. Tolvon®).
- Truxal®: Ruh hastalıklarının tedavisinde kullanılan ilaç (grubun genel adı Neuroleptika).
- Şifalı bitkiler: örneğin Kediotu (Baldrian), Şerbetçiotu (Hopfen).

¹ Burada söz konusu olan, uyku ilaçları ve yatıştırıcıların tümünü sıralamak değil, İsviçre'de en sık reçetesi yazılan benzerlerinden bir seçme sunmaktır.

Mit finanzieller Unterstützung von:

- Amt für Gesundheit Fürstentum Liechtenstein
- Amt für Gesundheit und Soziales Kanton Schwyz
- AVINA STIFTUNG Hurden
- Beratungsstelle für Suchtfragen Appenzell Ausserrhoden
- Département de la santé et de l'action sociale du canton de Vaud
- Direktion für Gesundheit und Soziales, Kanton Fribourg
- Ernst Göhner Stiftung Zug
- Fachstelle für Integration der Stadt Winterthur
- Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern
- Gesundheitsdepartement des Kantons St. Gallen
- Gesundheitsamt des Kantons Zug
- Integrationsförderung der Stadt Zürich
- Kantonsärztlicher Dienst Kanton Thurgau
- Lotteriefonds Basel-Landschaft
- migesplus Schweizerisches Rotes Kreuz
- Migros-Kulturprozent
- pharmaSuisse, Schweizerischer Apothekerverband
- Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland
- Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich



Zu diesem Thema ist auch der Film «Benzo&Co.: Vom Umgang mit Medikamenten.» in folgenden Sprachen erhältlich: Schweizerdeutsch, Hochdeutsch, Albanisch, Arabisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Persisch, Portugiesisch, Somalisch, Spanisch, Tamilisch, Türkisch. Zu beziehen bei der ZüFAM.

IMPRESSUM

Herausgeberin: ZüFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamentenmissbrauchs, in Zusammenarbeit mit FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung. Lektorat: Ines Flück Zaugg, sprachart, Wettingen. Gestaltung: Andrea Birkhofer, Rotwand Ateliers, Zürich. Druck: Künzle Druck, Zürich. Bezugsadresse: ZüFAM, info@zuefam.ch oder 044 271 87 23. Publikation: Juni 2008. In folgenden Sprachen erhältlich: Deutsch, Albanisch, Arabisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Somalisch, Spanisch, Tamilisch, Türkisch.

Übersetzung: Mustafa Ideli



**Zürcher Fachstelle zur
Prävention des
Alkohol- und Medikamenten-
Missbrauchs**

Langstrasse 229, Postfach
CH-8031 Zürich
Telefon 044 271 87 23
Fax 044 271 85 74
info@zuefam.ch
www.zuefam.ch

In Zusammenarbeit mit:



Finanzielle Unterstützung der Übersetzungen:

