

Sedative-hypnotics

Photo: Dean812, flickr.com

# ربما تكون فى خطر

أنت تتناول أحد الأدوية المهدئة المنومة التالية:

- Alprazolam (Xanax®)
- Bromazepam (Lectopam®)
- Chlorazepate
- Chlordiazepoxide-amitriptyline
- Clidinium-chlordiazepoxide
- Clobazam
- Clonazepam (Rivotril®, Klonopin®)
- Diazepam (Valium®)
- Estazolam
- Flurazepam
- Loprazolam
- Lorazepam (Ativan®)
- Lormetazepam
- Nitrazepam
- Oxazepam (Serax®)
- Quazepam
- Temazepam (Restoril®)
- Triazolam (Halcion®)
- Eszopiclone (Lunesta®)
- Zaleplon (Sonata®)
- Zolpidem (Ambien®, Intermezzo®, Edluar®, Sublinox®, Zolpimist®)
- Zopiclone (Imovane®, Rhovane®)

# اختبر معرفتك حول دوائك



# اختبار

## دواء مهدئ منوم

1. الدواء الذي اتناوله يعتبر مهدئ خفيف ومن الأمان تناوله لفترات طويلة من الوقت .  
 خطأ  صحيح
2. الجرعة التي أتناولها لا تسبب أي آثار جانبية .  
 خطأ  صحيح
3. بدون تناول هذا الدواء لن أكون قادرًا على النوم أو سأعاني من قلق غير مرغوب فيه .  
 خطأ  صحيح
4. هذا الدواء هو أفضل خيار متاح لعلاج أعراضني .  
 خطأ  صحيح





# الإجابات



## 1. خطأ

علي الرغم من فعاليتها لفترة قصيرة, فقد أظهرت الأبحاث أن الأدوية المهدئة المنومة ليست الدواء الأفضل للعلاج طويل الأمد للقلق أو الأرق. هذا لأنها تخفي الأعراض بدون حل المشكلة فعليا , وأيضا تسبب حدوث العديد من الأعراض الجانبية. يرجى متابعة القراءة لتعلم كيفية تطوير أنماط نوم صحية أكثر والتقليل من القلق والتوتر.

## 2. خطأ

بالرغم من تناولك لجرعة صغيرة ، فمن الممكن أن يتسبب الدواء المهدئ المنوم بأعراض جانبية. من الممكن أن يضعف وظائف دماغك أو يبطئ من سرعة ردود الفعل لديك.

## 3. صحيح

ربما اكتسب جسمك ادمانا جسديا لهذا الدواء. اذا توقفت عن اخذ الدواء بشكل مفاجئ ، سوف تعاني من مشاكل فى النوم و الشعور بالمزيد من القلق. تمكن ملايين الناس من قطع هذا الدواء عن حياتهم ببطء والتوصل لطرق أخرى تساعد فى حل مشكلتهم.

## 4. خطأ

لم يعد يوصى الخبراء باستخدام الأدوية المنومة المهدئة لعلاج الأرق والقلق. لماذا؟ لأن الأشخاص الذين يتناولونها يكونون: أكثر عرضة لمشاكل الذاكرة والتركيز ب 5 أضعاف أكثر عرضة للشعور بالارهاق الشديد أثناء اليوم ب 4 أضعاف أكثر عرضة للسقوط والتعرض للكسور الورك والمعصم ب أكثر عرضة للتعرض لحوادث الطرق بمقدار الضعف معرضون لخطر حدوث مشاكل فى التحكم فى البول

# هل كنت تعلم؟



يمكن للأدوية المهدئة المنومة أن تسبب الادمان وكذلك تسبب العديد من الأعراض الجانبية. باستثناء بعض الحالات الخاصة ، لا ينبغي أبدا تناول تلك الادوية .



مع تقدمك في السن ، يبقى الدواء لفترة أطول من الوقت في جسمك ، مما يعني أنه قد يجعلك تشعر بالإرهاق والضعف. ومن الممكن أن يسبب خلل في توازنك أو يقلل من حواسك الأخرى.



أيضاً تم الربط بين دوائك وبين اصابات كسور الورك ، مشاكل الذاكرة ، وكذلك مشاكل التحكم في البول. من الممكن أيضا أن يسبب النعاس أثناء النهار مما قد يؤدي إلى حوادث السيارات. حتى وإن كنت لا تعاني من هذه الأعراض تأكد من التحدث إلى طبيبك، ممرضك، أو الصيدلي الخاص بك حتى تحدد مما اذا كان هناك خيارات أفضل من العلاج تناسبك.



يمكن للعلاجات الأخرى أن تساعدك في تخفيف حدة القلق أو تحسن من نومك بأعراض جانبية أقل وجودة حياة أفضل.



يؤدي الايقاف المفاجئ للأدوية المهدئة المنومة لحدوث أعراض انسحاب سيئة. لتجنب حدوث ذلك ، يجب تقليل الجرعة بشكل تدريجي. مقدم اليكم مثال عن برنامج التناقص التدريجي في صفحة 11.

يُرجى استشارة طبيبك، أو الممرض أو الصيدلي الخاص بك قبل التوقف عن تناول أي دواء



# اسأل نفسك بنعم أو لا؟

- هل كنت تتناول دوائك لفترة من الزمن؟  لا  نعم
- هل تشعر بالتعب والنعاس خلال اليوم في كثير الأحيان؟  لا  نعم
- هل تشعر بأنك تعاني من أعراض الثمالة في الصباح ، على الرغم من أنك لم تشرب كحوليات؟  لا  نعم
- هل سبق لك أن شعرت بمشاكل في الذاكرة أو التوازن؟  لا  نعم

## مع تقدمك في السن

تحدث العديد من التغييرات في جسمك مع تقدمك في العمر، بما في ذلك :  
تغيرات في كيفية معالجة جسمك للأدوية  
انخفاض في وظائف الكبد والكلية لديك  
تغيرات متعلقة بالأمراض التي قد تكون أصبت بها

هذا يعني أنه كلما تقدمت في العمر ، يبقى الدواء في جسمك لفترة أطول ويزداد خطر تعرضك للآثار الجانبية .

لسوء الحظ ، هذه المعلومات مهمة وغالبا ما لا تقدم للمرضى الذين يتناولون هذه الأدوية. يرجى التحدث الى طبيبك ، ممرضك، او الصيدلي الخاص بك لمناقشة هذا الأمر بشكل أكبر. يمكن لبعض الأدوية الأخرى أن تخفف من حدة القلق أو تحسن من نومك ذلك وبأعراض جانبية أقل وجودة حياة أفضل.

# طرق أخرى لمساعدتك على النوم

حاول الاستيقاظ صباحا، والذهاب للنوم ليلا في نفس التوقيت يوميا.

قم بأداء بضع مرات من التنفس بعمق او تمارين الاسترخاء قبل الذهاب للنوم.

قم بممارسة تمارين رياضية اثناء اليوم ولكن ليس خلال اخر ثلاث ساعات قبل الذهاب للنوم.

قم بالقراءة أو مشاهدة التلفاز وانت على الكرسي او الأريكة بدلا من السرير.

حاول ألا تتناول المواد التي تبقيك مستيقظا. ذلك يشمل الكافيين ، الكحول، التبغ أو أى من المنتجات التي تحتوى على النيكوتين.

قم باستخدام فكرة نوم لتساعدك على فهم ما قد يؤثر سلبا على نومك. قد يتمكن طبيبك أو ممرضك الخاص أن يعطيك فكرة النوم، أو يمكنك الحصول على واحدة فى كتبنا :

<https://www.deprescribingnetwork.ca/sleep>

و الذي يقدم علاجات، (mysleepwell.ca) الإلكتروني Sleepwell قم بزيارة موقع سلوكية معرفية عبر الإنترنت و التي تساعد على تحسين النوم .





# طرق أخرى للتعامل مع اضطرابات التوتر والقلق

فكر في التحدث إلى طبيب نفسي أو الانضمام إلى مجموعة دعم نفسي. قد ثبت أنه يمكن لكليهما أن يساعدوا الأشخاص في حل المواقف المسببة للتوتر أو التي تجعلهم يشعرون بالقلق.

جرب تقنيات الاسترخاء مثل تمارين التمدد، اليوجا، التدليك، التأمل، أو التاي تشي. كل هذه التقنيات يمكن أن تساعدك في تخفيف التوتر اليومي وكذلك التعامل مع القلق.

تحدث إلى طبيبك حول أنواع أخرى من الأدوية المضادة للقلق والتي لديها آثار جانبية أقل خطورة من التي تتناولها.





## قصة السيدة روبنسون كانت تتناول عقار لورازيبام، عقار مثل العقار الذي تتناوله

أبلغ من العمر 65 عاما واتعاطى عقار اللورازيبام منذ 10 سنوات. منذ بضعة أشهر، تعرضت للسقوط في منتصف الليل وأنا في طريقى للحمام واضطرت الى الذهاب للمستشفى. لقد كنت محظوظة. باستثناء وجود بعض الكدمات، لم أؤذى نفسى. قرأت أن عقار اللورازيبام يعرضنى لخطر السقوط. لم أكن أعلم ما اذا كان بإمكانى أن أعيش بدون تعاطى اللورازيبام لأننى دائما ما أجد صعوبة فى النوم و كذلك أحيانا ما استيقظ فى منتصف الليل.

تحدثت إلى طبيبى والذى أخبرنى بأن جسدى يحتاج إلى قدر أقل من النوم فى مثل عمري. ست ساعات من النوم فى كل ليلة ربما تكون كافية، وهذا ما لم أكن أعرفه. وعندئذ فقد قررت أن أحاول التخفيف من تناول عقار اللورازيبام. تحدثت إلى الصيدلى الخاص والذى بدوره اقترح أن أتبع برنامج التناقص التدريجى خطوة (بخطوة) فى الصفحة التالية.

كما أننى غيّرتُ من بعض عاداتي فى النوم بعد أن تحدثتُ مع طبيبى عن كل هذا. على سبيل المثال، فقد توقفتُ عن ممارسة الرياضة قبل النوم. ثم بمرور الوقت، توقفتُ عن القراءة فى السرير. كان آخر تغيير أجريته هو النهوض من الفراش كل صباح فى نفس الوقت حتى لو لم أتم جيدا فى الليلة.

من خلال اتخاذ هذه الخطوات، تمكنتُ من التوقف عن استخدام عقار اللورازيبام. أدركت الآن أنني لم أكن أعيش الحياة على أكمل وجه خلال السنوات العشر الماضية. إيقاف عقار اللورازيبام أدى لرفع الحجاب كما لو أنني كنت شبه نائمة طوال حياتى. أصبح لدي المزيد من الطاقة، كما لم يعد لدي العديد من التقلبات المزاجية بعد الان. أصبحت أيضا أكثر يقظة. عادة لم أكن أنام جيدا فى الليل، لكن لم أعد أشعر بالترنح فى الصباح. لقد كان هذا قرارى، وأنا فخورة بما حققت. إن كان بإمكانى فعل ذلك، فأنت أيضا يمكنك فعله.

# برنامج التناقص التدريجي

تأكد من التحدث إلى طبيبك، أو الممرض أو الصيدلي الخاص بك قبل محاولة تقليل جرعتك أو إيقاف الدواء.

أسابيع	جدول برنامج التناقص التدريجي ✓						
	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
1 و 2							
3 و 4							
5 و 6							
7 و 8							
9 و 10							
11 و 12							
13 و 14							
15 و 16							
17 و 18							

## التوضيحات

جرعة كاملة  
 نصف جرعة  
 ربع جرعة  
 بدون جرعة



