

سکون آور-ہینوٹک ادویات

Photo: Dean812, flickr.com

آپ خطرے میں ہو سکتے ہیں۔

آپ مندرجہ ذیل میں سے کوئی دوا لے رہے ہیں
سکون آور-ہینوٹک ادویات :

- 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®)

اپنی دوائیوں کے بارے میں اپنی معلومات کی جانچ کریں



سوال و جواب

سکون اور-پینوٹک ادویات

غلط صحیح

1. میں جو دوا لے رہا ہوں وہ ایک ہلکی سکون بخش دوا ہے جو طویل عرصے تک لینے کے لئے محفوظ ہے۔

غلط صحیح

2. میں جو خوراک لے رہا ہوں اس کے کوئی مضر اثرات نہیں ہیں۔

غلط صحیح

3. اس دوا کے بغیر میں سو نہیں پاؤں گا یا غیر ضروری پریشانی کا سامنا کرنا پڑے گا۔

غلط صحیح

4. یہ دوا میری بیماری کے علاج کے لئے بہترین آپشن ہے۔



جوابات



1. غلط

اگرچہ یہ قلیل مدت کے لئے مؤثر ہے ، لیکن تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ سکون آور - ہینوٹک دوا بے چینی یا بے خوابی کے لئے بہترین طویل مدتی علاج نہیں ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ اصل میں مسئلے کو حل کیے بغیر علامات کو چھپا دیتا ہے ، جبکہ بہت سے مضر اثرات کا سبب بنتا ہے۔ براہ کرم اس بارے میں مزید جاننے کے لئے پڑھنا جاری رکھیں کہ آپ صحت مند نیند کے طرز کو کیسے پا سکتے ہیں اور اپنے ذہنی تناؤ اور بے چینی کو کیسے کم کر سکتے ہیں۔

2. غلط

سکون آور -ہینوٹک ادویات کے مضر اثرات ہو سکتے ہیں یہاں تک کہ اگر آپ انہیں صرف چھوٹی مقدار میں لیتے ہیں یہ آپ کے دماغ کے افعال کو متاثر کرتا ہے اور آپ کے اعصابی نظام کے رد عمل کو سست کرتا ہے۔

3. صحیح

ہو سکتا ہے آپ کا جسم اس دوا کا عادی ہو گیا ہے۔ اگر آپ اچانک اس دوا کو لینا بند کر دیتے ہیں ، تو آپ کو نیند آنے میں دشواری ہو سکتی ہے اور زیادہ بے چینی محسوس ہو سکتی ہے۔ لاکھوں لوگوں نے کامیابی سے اس دوا کو اپنی زندگیوں سے آہستہ آہستہ ختم کر دیا ہے اور اپنے مسائل کو حل کرنے کے دوسرے طریقے تلاش کر لیے ہیں۔

4. غلط

ماہرین اب بے خوابی یا بے چینی کے علاج کے لیے سکون-آور ہینوٹک دوائیں استعمال کرنے کی سفارش نہیں کرتے ہیں۔ کیوں؟ کیونکہ جو لوگ اسے لیتے ہیں انہیں

- یادداشت اور توجہ کے مسائل کا امکان 5 گنا زیادہ ہوتا ہے
- دن کے دوران بہت زیادہ تھکاوٹ محسوس کرنے کا امکان 4 گنا زیادہ ہے
- گرنے اور ہڈیوں کے ٹوٹنے کا امکان 2 گنا زیادہ ہے - مثلاً کولہا، کلانی
- موٹرسائیکل حادثے کا امکان 2 گنا زیادہ ہے
- پیشاب کو روکنے میں مشکلات پیدا ہو سکتی ہیں

کیا آپ جانتے ہیں؟



سکون اور ہینوٹک ادویات انتہائی نشہ آور ہوسکتی ہیں اور بہت سے مضر اثرات کا سبب بن سکتی ہیں۔ اس لیے خاص حالات کے علاوہ یہ دوائیں نہ لیں۔



جیسے جیسے آپ کی عمر بڑھتی ہے ، دوا آپ کے جسم میں زیادہ دیر تک رہتی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ یہ آپ کے جسم میں تھکان اور کمزوری کا احساس پیدا کرے گی۔ یہ آپ کے جسمانی توازن کو بھی خراب کرسکتی ہے اور آپ کے دوسرے حواس کو کم کرسکتی ہے۔



آپ کی دوا کولہے کے ٹوٹنے ، یادداشت کے مسائل، اور پیشاب کو روکنے کے مسائل سے بھی تعلق رکھتی ہے۔ یہ آپ کو دن کے وقت غنودگی محسوس کرنے کا سبب بن سکتی ہے، جو گاڑی چلاتے وقت حادثات کا باعث بن سکتی ہے۔ یہاں تک کہ اگر آپ ان علامات کا سامنا نہیں کر رہے ہیں، تو بھی اپنے ڈاکٹر، نرس یا فارماسٹ سے بات کرنا یقینی بنائیں تاکہ آپ اس بات کا تعین کر سکیں کہ آیا آپ کے لیے علاج کے بہتر آپشنز موجود ہیں۔



دیگر علاج آپ کی پریشانی کو دور کرنے یا کم مضر اثرات اور بہتر معیار زندگی کے ساتھ آپ کی نیند کو بہتر بنانے میں مدد کرسکتے ہیں۔



سکون اور ہینوٹک ادویات کو اچانک چھوڑنا ناخوشگوار واپسی کے اثرات کا سبب بن سکتا ہے۔ اس سے بچنے کے لئے ، خوراک کو آہستہ آہستہ کم کرنا چاہئے۔ ٹیپرنگ پروگرام کی ایک مثال صفحہ 11 پر فراہم کی گئی ہے۔

کسی بھی دوا کو چھوڑنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر ،
نرس یا فارماسٹ سے مشورہ کریں۔

اپنے آپ سے پوچھیں ہاں یا نہیں؟

○ نہیں ○ جی ہاں ○ کیا آپ کچھ عرصے سے دوالے رہے ہیں؟

○ نہیں ○ جی ہاں ○ کیا آپ کو دن میں اکثر تھکاوٹ اور نیند آتی ہے؟

○ نہیں ○ جی ہاں ○ کیا آپ کو کبھی صبح صبح بھوک محسوس ہوتی ہے، حالانکہ آپ نے شراب نہیں پی ہوتی ہے؟

○ نہیں ○ جی ہاں ○ کیا آپ کو کبھی اپنی یادداشت یا جسمانی توازن میں دشواری ہوئی ہے؟

جیسے جیسے آپ کی عمر بڑھتی ہے

آپ کی عمر کے ساتھ آپ کے جسم میں بہت سی تبدیلیاں آتی ہیں، بشمول:

- آپ کے جسم کی ادویات پر عمل کرنے کے طریقے میں تبدیلیاں
- آپ کے جگر اور گردے کے افعال میں کمی
- بیماریوں سے متعلق تبدیلیاں جو آپ کو ہو سکتی ہیں

اس کا مطلب یہ ہے کہ جیسے جیسے آپ بوڑھے ہوتے ہیں ادویات آپ کے جسم میں زیادہ دیر تک رہتی ہیں، اور آپ کے مضر اثرات کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

یہ اہم معلومات عموماً ان مریضوں کو فراہم نہیں کی جاتی جو اس دوائی کو استعمال کر رہے ہوتے ہیں۔ براہ کرم اپنے ڈاکٹر، نرس یا فارماسسٹ سے اس بارے میں بات کریں۔ آپ کے لیے مختلف علاجات ممکن ہیں جن میں کم مضر اثرات اور زندگی کی بہتر معیار ہو سکتا ہے۔ یہاں کچھ دوسرے طریقے ہیں جو آپ کو نیند میں مدد فراہم کر سکتے ہیں۔

آپ کو نیند میں مدد کرنے کے دوسرے طریقے

کوشش کریں کہ ہر دن صبح اٹھنے اور رات کو سونے کا وقت ایک جیسا ہو۔
سونے سے پہلے کچھ گہری سانس لیں یا آرام کی ورزشیں کریں۔
دن بھر میں ورزش کریں، لیکن رات کو سونے سے تین گھنٹے پہلے اس سے
اجتناب کریں۔

اپنے بستر کے بجائے کرسی پر یا اپنے صوفے پر ٹی وی دیکھیں یا کچھ پڑھیں۔
کوشش کریں کہ کوئی ایسی چیز استعمال نہ کریں جو آپ کی نیند خراب کر دے۔
اس میں کیفین، الکحل، تمباکو یا دیگر اشیاء شامل ہیں جن میں نیکوٹین ہوتی ہے۔
نیند کی ڈائری کا استعمال کریں تاکہ آپ کو یہ سمجھنے میں مدد مل سکے کہ آپ
کی نیند میں کیا چیزیں خلل ڈالتی ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کو نیند
کی ڈائری دے، یا آپ ہمارے بروشر میں سے تلاش کر سکتے ہیں، کہ بغیر دوائی
کے اچھی رات کی نیند کیسے حاصل کی جائے :

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

سلیپ ویل ویب سائٹ mysleepwell.ca دیکھیں، جو نیند کو بہتر بنانے کے لئے
آن لائن علمی طرز عمل تھراپی پیش کرتا ہے۔



ذہنی تناؤ اور بے چینی سے نمٹنے کے دیگر طریقے

کسی تھراپسٹ سے بات کرنے یا کسی سپورٹ گروپ میں شامل ہوں۔ دونوں آپ کو دباؤ بھرے ماحولوں اور پریشانی کا سامنا کرنے میں مدد فراہم کر سکتے ہیں۔

استراحت کی تکنیکوں میں شامل ہوں، جیسے کہ سٹریچنگ، یوگا، مساج، مراقبہ، یا تائی چی، تاکہ دن بھر کی تناؤ اور فکر کو دور کر سکیں۔

اپنے ڈاکٹر سے دوسری بے چینی کو ختم کرنے والے دوائیوں کے بارے میں بات کریں جن کے مضر اثرات اس سے کم ہیں جو آپ لے رہے ہیں۔



مسز رابنسن کی کہانی

وہ لورازپیم لے رہی تھیں، ایک ایسی دوا جو آپ لے رہے ہیں

"میں 65 سال کی ہوں اور 10 سال سے لورازپیم استعمال کرتی رہی ہوں۔ چند ماہ پہلے میں ہاتھ روم جاتے ہوئے آدھی رات کو گر گئی اور مجھے ہسپتال جانا پڑا۔ خوش قسمتی سے، مجھے کچھ زیادہ نقصان نہیں پہنچا۔ میں نے پڑھا ہے کہ لورازپیم مجھے گرنے کے خطرے میں ڈالتا ہے۔ مجھے نہیں معلوم تھا کہ میں لورازپیم کے بغیر رہ سکتی ہوں یا نہیں کیونکہ مجھے ہمیشہ نیند میں دشواری ہوتی ہے اور کبھی کبھی آدھی رات کو جاگ جاتی ہوں۔

میں نے اپنے ڈاکٹر سے بات کی، جس نے مجھے بتایا کہ میرے جسم کو میری عمر میں کم نیند کی ضرورت ہے۔ ہر رات چھ گھنٹے کی نیند شاید کافی ہے، جو میں نہیں جانتی تھی۔ یہی وہ وقت تھا جب میں نے لورازپیم کو چھوڑنے کی کوشش کرنے کا فیصلہ کیا۔ میں نے اپنے فارماسسٹ سے بات کی، جس نے مشورہ دیا کہ میں مرحلہ وار دوائی کے استعمال کو چھوڑنے کے پروگرام کی پیروی کروں جو اگلے صفحہ پر ہے۔

میں نے اپنے ڈاکٹر سے اس سب کے بارے میں بات کرنے کے بعد، میں نے اپنی سونے کی عادات میں کچھ تبدیلیاں کیں۔ پہلے، میں نے رات کو ورزش کرنا بند کر دیا۔ پھر وقت کے ساتھ ساتھ میں نے دیر تک بستر پر پڑھنا چھوڑ دیا۔ آخری تبدیلی میری یہ تھی کہ میں ہر صبح وقت پر اٹھنے لگی، چاہے میری رات کی نیند اچھی ہو یا نہیں۔

ان اقدامات کے ذریعے، میں لورازپیم کا استعمال چھوڑنے میں کامیاب رہی۔ مجھے اب احساس ہوا ہے کہ میں گزشتہ 10 سالوں سے زندگی کو پوری طرح سے نہیں جی رہی تھی۔ لورازپیم کو چھوڑنے سے ایک پردہ اٹھ گیا ہے - ایسا لگتا ہے جیسے میں زندگی بھر نیم سوتی رہی ہوں۔ اب میرے پاس زیادہ توانائی ہے، اور اتنی زیادہ اونچی اور نیچی نہیں ہوتی ہے۔ میں ابھی زیادہ چوکنا ہوں۔ میں ہمیشہ رات کو اچھی طرح سے نہیں سوتی ہوں، مگر صبح کو میں اتنا اکثر غمگین محسوس نہیں کرتی ہوں۔ یہ میرا فیصلہ تھا، اور میں نے جو کچھ حاصل کیا ہے اس پر مجھے بہت فخر ہے۔ اگر میں یہ کر سکتی ہوں، تو آپ بھی کر سکتے ہیں!"

دوا لینے کی مقدار میں آہستہ آہستہ کمی کا پروگرام

اپنی دوائی کی خوراک کو کم کرنے یا اپنی دوائیوں کو چھوڑنے کی کوشش کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر، نرس یا فارماسسٹ سے ضرور بات کریں۔

ہفتے	اتوار	ہفتہ	جمعہ	جمعرات	بدھ	منگل	پیر
1 اور 2	●	●	◐	●	●	●	◐
3 اور 4	◐	◐	●	◐	◐	●	◐
5 اور 6	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
7 اور 8	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
9 اور 10	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
11 اور 12	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
13 اور 14	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
15 اور 16	◐	×	◐	×	×	◐	×
17 اور 18	×	×	×	×	×	×	×

تفصیلات	●	دوائی کی مکمل خوراک	◐	دوائی کی نصف خوراک
	×	دوائی کی کوئی خوراک نہیں	◐	دوائی کی ایک خوراک کا چوتھائی



آپ کی صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے پوچھنے کے لئے 5 سوالات

1. کیا مجھے اپنی دوائی جاری رکھنی چاہئے؟
2. میری ڈوز کو کم کرنے کا طریقہ کیا ہے؟
3. کیا کوئی دوسرا علاج ممکن ہے؟
4. جب میں اپنی دوائی لینا بند کردوں تو میں کن علامات کو دیکھوں؟
5. اگلے مراحل میں مجھے کس کے پاس جانا ہوگا اور کب؟

سوالات جو میں اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے اپنی دوائیوں کے بارے میں پوچھنا چاہتا ہوں۔

ان سوالات کو لکھنے کے لیے اس خالی جگہ کا استعمال کریں جو آپ اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے پوچھنا چاہتے ہیں

آپ اس بروشر کو آن لائن بھی ملاحظہ کر سکتے ہیں

www.deprescribingnetwork.ca/useful-resources