

# Інформаційний лист

## ЛІКИ: ВЖИВАННЯ ТА ЗАЛЕЖНІСТЬ

### ДОРОГІ ЧИТАЧІ!

Ліки нам допомагають. Вони важливі та необхідні. Вони можуть вилікувати нас і допомогти нам, наприклад, від болю. Але деякі ліки можуть викликати залежність.

Тому важливо бути уважними при призначенні, а також під час прийому ліків.

За допомогою цього інформаційного листа ми хочемо повідомити вам про цей ризик.



[www.jukus.at](http://www.jukus.at)



[dieverschwiegenesucht2\\_1](#)



[DvS2\\_1](#)



### ПРИВЕДЕМО ДЕЯКІ ФАКТИ ЗАЛЕЖНОСТІ

Залежні люди мають дуже сильний внутрішній потяг до певного стану.

Такий стан можуть викликати:

- або такі речовини, як тютюн, алкоголь, нелегальні наркотики чи ліки.
- або певні відчуття, викликані, наприклад, азартними іграми або шопінгом.

Залежні люди змушені знову і знову піддаватися цьому потягу. Якщо вони цього не роблять, їх стан супроводжується такими емоційними або фізичними проблемами, як: біль, тривога, безсоння, або розгубленість.

### ПРИВЕДЕМО ДЕЯКІ ФАКТИ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ЛІКІВ

- Залежність від ліків – це хвороба.
- Залежні люди мають сильний потяг до “своїх” ліків. Тільки за допомогою цих ліків вони можуть впоратися із своїм повсякденним життям.
- В Австрії близько 150 тис. людей є залежними від ліків.
- Багато залежних людей навіть не знають, що вони залежні тому, що лікарі виписують їм ліки.
- Будь-яка людина може стати залежною від ліків.
- Найчастіше ризику стати залежними від ліків є жінки та люди похилого віку.

## ЛІКИ: ВЖИВАННЯ ТА ЗАЛЕЖНІСТЬ

Ліки полегшують або вилікують проблеми зі здоров'ям. Ці проблеми можуть бути як психічного, так і фізичного характеру.

Якщо ліки добре допомагають при таких проблемах, люди часто приймають їх занадто довго. Іноді вони і зовсім не перестають їх приймати. І тоді, побічним ефектом може стати залежність від лікарського засобу. Завжди важливим є те, щоб лікарі були обережними з ліками, які вони Вам прописують. І щоб Ви знали, як саме приймати ці ліки.

### ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ?

- **Поговоріть зі своїм лікарем:**
  - Чи потрібні мені ще ці ліки?
  - Як довго я ще повинен приймати ці ліки?
  - Чи є якась можливість замінити ліки на щось інше?
- **Проконсультуйтеся у іншого лікаря, щоб дізнатися іншу думку з цього приводу.** Поговоріть з іншими лікарями про свої хвороби та медикаменти.

### ПРИЧИНИ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ЛІКІВ

Здебільшого все починається з якоїсь психічної або фізичної проблеми. Ця проблема лікується за допомогою тих чи інших ліків. Якщо приймати медикаменти занадто довго, може розвинутиися залежність. Деякі ліки можуть спричинити залежність вже через 2 тижні. Але є великі відмінності.

### ОЗНАКИ ЗАЛЕЖНОСТІ

- Ваші ліки вже не діють так добре, як раніше. Вам потрібно прийняти більше, щоб отримати той самий ефект.
- Ви відчуваєте сильне бажання прийняти саме "Ваші" ліки.
- Ознаки залежності, якщо припинити приймати медикамент:
  - Неспокій, безсоння, тривога
  - Судоми, сильний сум, розгубленість

Ці ознаки називають симптомами відміни.

Залежність від певних ліків може призвести до проблем з пам'яттю.

Ви також можете бути більш схильними до розвитку деменції.

### ЗНЕБОЛЮВАЛЬНІ, ЗАСПОКІЙЛИВІ ТА СНОДІЙНІ ПРЕПАРАТИ

Багато препаратів від тривоги, стресу або безсоння можуть викликати залежність.

Вони добре допомагають, але Ви можете стати залежними від них через короткий час.

Виключенням не є медикаменти, які роблять Вас бадьорими та уважними, або спреї для носу. Вони також можуть викликати залежність. Це також стосується ліків, які допомагають кинути палити.

## ЯК МОЖНА ЗАГОВОРИТИ З ЛЮДЬМИ, ЯКІ МОЖЛИВО Є ЗАЛЕЖНИМИ?

Поговоріть з цими людьми.  
Скажіть, наприклад, таке:

- У мене таке враження, що твої медикаменти дають тобі більше, ніж ТІЛЬКИ допомогу.
- Чи є у тебе відчуття, що ти повинен завжди мати при собі свої ліки?

## ЛІКУВАННЯ

- Може бути, що більше немає необхідності приймати той чи інший медикамент. При цьому важливим є лікарський супровід.
- **Ніколи** не припиняйте прийом Ваших ліків раптово і самостійно!  
Існує ризик виникнення важких симптомів відміни!

## САМОТЕСТУВАННЯ НА МЕДИКАМЕНТОЗНУ ЗАЛЕЖНІСТЬ

Ви можете використати цей тест для медичної консультації.

### Увага!

Завдяки цьому тесту Ви не можете вирішити самостійно, чи є у вас залежність.

Будь ласка, обговоріть Ваші результати на консультації з лікарем.

Якщо Ви відповіли "так" більш ніж на 2 питання, ми наполегливо рекомендуємо звернутися за консультацією до лікаря. Разом Ви зможете з'ясувати, чи є у Вас залежність від ліків.

Ви можете впоратися із своїм повсякденним життям лише за допомогою ліків?

У такому випадку дуже важливо отримати пораду та підтримку.

Тут ви знайдете список консультаційних центрів у Штирії, де Ви можете отримати допомогу:

[www.jukus.at/gesundheit/infoblatt](http://www.jukus.at/gesundheit/infoblatt)

1. Без ліків я можу гірше спати.

так       ні

2. Про всяк випадок я завжди маю вдома достатньо таблеток. Я не хочу, щоб у мене закінчилися ліки.

так       ні

3. Я був би задоволений собою, якби не приймав жодних ліків.

так       ні

4. Бувають такі ситуації, з якими я не можу впоратися без ліків.

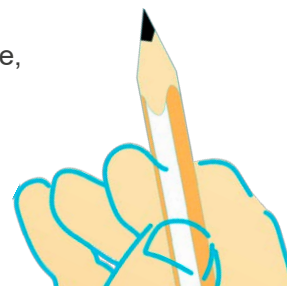
так       ні

5. Інші люди думають, що в мене є проблеми з ліками.

так       ні

6. У мене є таке відчуття, що я можу зробити більше, приймаючи ліки.

так       ні



Тут ви знайдете список консультаційних центрів у Штирії, де Ви можете отримати допомогу:  
[www.jukus.at/gesundheit/infoblatt](http://www.jukus.at/gesundheit/infoblatt)  
Або відскануйте цей QR-код.



Якщо у вас виникли запитання, звертайтеся:

Alena Strauss  
E: [alena@jukus.at](mailto:alena@jukus.at)  
T: +43 316 722865-220

Viktoria Erne  
E: [viktoria@jukus.at](mailto:viktoria@jukus.at)  
T: +43 316 722865-221

Ein Projekt von



Fördergeber\*innen

