

BİLGİ BROŞÜRÜ

İLAÇLAR: KULLANIM VE BAĞIMLILIK

Sevgili okuyucular!

İlaçların bize yardımı dokunur. Önemli ve gereklidirler. Bizi sağlığımıza kavuşturabilirler ve örneğin ağrıyı dindirmede faydalı olabilirler.

Ancak bazı ilaçlar bağımlılık yapabilir.

Bu nedenle reçete yazdırırken ve ilaçları kullanırken dikkatli olmak gerekir.

Bu bilgi formu ile sizi bu risk hakkında bilgilendirmek istiyoruz.



www.jukus.at



[dieverschwiegenesucht2_1](#)



[DvS2_1](#)



BAĞIMLILIK GERÇEKLERİ

Bağımlı insanların belirli bir ruh haline karşı çok güçlü içsel dürtüleri vardır. Bu duruma ya

- tütün, alkol, yasadışı uyuşturucu veya ilaç gibi maddeler aracılığıyla
- kumar veya alışveriş gibi tekrar eden bir davranış yoluyla ulaşırlar.

Bağımlı insanlar bu dürtüye tekrar tekrar teslim olurlar. Bunu yapmadıkları takdirde ağrı, anksiyete, uykusuzluk ya da kafa karışıklığı gibi çok rahatsız edici duygusal veya fiziksel sorunlarla karşılaşır.

İLAÇ BAĞIMLILIĞI GERÇEKLERİ

- İlaç bağımlılığı bir hastalıktır.
- Bağımlı insanlar „kendi” ilaçlarına karşı güçlü bir istek duyarlar. Sadece bu ilaçlarla günlük hayatlarını idare edebilirler.
- Avusturya’da yaklaşık 150.000 kişi ilaç bağımlısıdır.
- İlaçları doktorlar reçete ettikleri için bağımlı olan birçok kişi bağımlı olduğunun farkında değildir.
- Herkes ilaç bağımlısı olabilir.
- Özellikle kadınlar ve yaşlı insanlar ilaç bağımlılığına daha yatkındır.

İlaç Kullanımı ve Bağımlılığı

İlaçlar sağlık sorunlarını hafifletir veya iyileştirir. Bunlar zihinsel veya fiziksel sorunlar olabilir. İlaçlar iyi sonuç verdiğinde insanlar onları genellikle daha uzun süre kullanırlar. Bazen de sürekli almaya devam ederler.

Yan etki olarak bu durum zamanla bir ilaç bağımlılığına dönüşebilir. Önemli olan, doktorların hangi ilacı verdiklerine dikkat etmeleridir. Ve sizin de bu ilaçların nasıl kullanacağınıza bilmenizdir.

Ben ne yapabilirim?

- **Doktorunuzla görüşün:**
 - Bu ilaca hala ihtiyacım var mı?
 - Bu ilacı daha ne kadar kullanmalıyım?
 - İlaç almak dışında başka seçenekler var mı?
- **İkinci bir tıbbi görüş alın.** Diğer doktorlarla da hastalıklarınız ve ilaçlarınız hakkında konuşun.

İlaç Bağımlılığının Nedenleri

Çoğunlukla başlangıçta zihinsel veya fiziksel bir sorun vardır. Bu sorun ilaçlarla tedavi edilir. Bir ilacı çok uzun süre kullanırsanız bağımlılık gelişebilir.

Bazı ilaçlarda bu süre iki hafta bile olabilir. Ancak büyük farklılıklar vardır.

Bağımlılık Belirtileri

- İlacınız artık eskisi kadar işe yaramıyor ve aynı etkiyi hissetmek için daha fazlasına ihtiyaç duyuyorsanız,
- „İlacınızı” almak için güçlü bir dürtünüz varsa,
- İlacı almayı bıraktığınızda
 - huzursuzluk, uykusuzluk, anksiyete
 - kramplar, büyük üzüntü, kafa karışıklığı gibi bağımlılık belirtileri ortaya çıkıyorsa

Bunlar yoksunluk belirtileridir.

Bazı ilaçlara bağımlılık hafıza sorunlarına yol açabilir.

Ayrıca bazı durumlarda demansa yakalanma riski artabilir.

Ağrı kesiciler, sakinleştiriciler ve uyku hapları

Anksiyete, stres veya uykusuzluk için kullanılan birçok ilaç bağımlılık yapabilir. İyi etki ederler, ama kısa bir süre sonra bile bağımlılık yaratabilirler.

Uyanık tutan ve dikkat yoğunlaştıran ilaçlar veya burun spreyleri de bağımlılık yapabilir.

Bu durum sigarayı bırakmaya etkili ilaçlar için de geçerlidir.

Bağımlı olma olasılığı olanlarla bu konuda nasıl konuşabilirim?

Bu insanlarla konuşun.
Örneğin şöyle deyin:

- Sanıyorum ki artık ilaçların sana SADECE iyi gelmiyor.
- İlaçlarını hep yanında bulundurman gerektiğini düşünüyor musun?

Tedavi

- Bazen bir ilacı almaya ihtiyacınız kalmamış olabilir.
Bu durumda doktor kontrolü önemlidir.
- **Asla** aniden ve kendi başınıza ilaçlarınızı bırakmayın!
Ciddi yoksunluk belirtileri oluşabilir!

İlaç Bağımlılığı İçin Kendi Kendine Test

Bu testi bir doktor görüşmesi için kullanabilirsiniz.

Dikkat!

Bu testle bağımlı olup olmadığınıza kendiniz karar veremezsiniz.

Lütfen sonuçlarınızı doktorunuzla görüşünüz.

Eğer 2'den fazla soruya „doğru” cevabını verdiyseniz, Bir doktorla görüşmenizi ısrarla tavsiye ediyoruz. İlaç bağımlılığınızın olup olmadığını doktorunuzla berebar ortaya çıkarın.

Günlük hayatınızda verimli olmak için ilaçlara mı ihtiyaç duyuyorsunuz?
Bu durumda tavsiye ve destek almanız önemli ve mantıklıdır.

Aşağıda Steiermark'ta yardım alabileceğiniz danışmanlık merkezlerinin bir listesi mevcuttur:

www.jukus.at/gesundheit/infoblatt

1. İlaç kullanmadan uyumakta güçlük çekiyorum.

doğru doğru değil

2. Garanti olsun diye evde her zaman yeterince tablet bulunduruyorum. İlaçlarım bitsin istemiyorum.

doğru doğru değil

3. Hiç ilaç almasaydım kendimden memnun olurum.

doğru doğru değil

4. İlaçsız başa çıkamadığım durumlar oluyor.

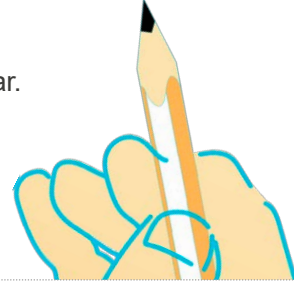
doğru doğru değil

5. Diğer insanlar ilaçlarla ilgili sorunlarım olduğunu düşünüyör.

doğru doğru değil

6. İçimde ilaçlarla daha verimli olduğuma dair bir his var.

doğru doğru değil



Aşağıda Steiermark'ta yardım alabileceğiniz danışmanlık merkezlerinin bir listesi mevcuttur: www.jukus.at/gesundheit/infoblatt adresine girerek veya bu QR kodunu tarayarak bilgi alabilirsiniz.



Herhangi bir sorunuz varsa lütfen aşağıdaki adreslerden bizimle iletişime geçiniz:

Alena Strauss
E: alena@jukus.at
T: +43 316 722865-220

Viktoria Erne
E: viktoria@jukus.at
T: +43 316 722865-221

Ein Projekt von



Fördergeber*innen



Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich
GmbH

