

16

التخلص من عادة تناول الحبوب المنومة

إذا توقفت عن تناول الحبوب المنومة بشكل فوري تتعرض للأرق بضع ليال قد تطول إلى بضعة أسابيع. وقد يكون هذا الأرق المرتد أسوأ من الأرق الأول. وكلما ازدادت الجرعة التي كنت معتاداً عليها طال أمد سحب الدواء من جسمك. وهذه معلومة تفيدك في تجاوز المحنة. فأنت، نتيجة قطع الدواء، قد لا تتمكن من النوم، وقد تستيقظ بين الفينة والأخرى، أو ترى أحلاماً متداخلة. لكن هذه الأعراض سرعان ما تختفي.

◆ كيف تتوقف عن تعاطي الحبوب المنومة

عندما تريد التوقف عن تعاطي الحبوب المنومة عليك بمناقشة الأمر أولاً مع طبيبك. ثم خفف الجرعة بالتدريج وبيطء شديد، ولا تعد إلى الجرعات الكبيرة. فهذا يرسخ المشكلة. الليلة الأولى من ليالي الأرق المرتد هي الأسوأ عادة. فاستعد لها ذهنياً. وتؤكد

وصيتنا بالانقطاع التدريجي والبطيء إذا كنت قد اعتدت الحبوب المنومة لفترة طويلة.

إذا كنت تستخدم الحبوب المنومة الآن وقررت أن تتوقف، إليك الخطوات التي نوصي باتباعها من أجل ذلك:

1. تدرب على طرق الاسترخاء والأشياء الأخرى التي يتضمنها برنامجنا وأتقنها كي تقدم لك مساعدة إضافية. وناقش ما تنويه مع طبيبك.
2. اختر وقتاً محدداً للانقطاع، وأعط نفسك أربعة أسابيع في الأقل لإتمام الانقطاع.
3. أعلن عن خططك لكل من يعينهم أمرك، فهذا يساعدك على الالتزام بالتنفيذ فيما بعد.
4. ضع خطة مفصلة للانقطاع، ولا تأخذ أكثر من الكمية الدوائية اللازمة لمساعدتك على قطع مرحلة خطة وقف الحبوب. في الأسبوع الأول خفض الجرعة بمقدار الربع. وفي الأسبوع الثاني خفض الجرعة إلى نصف الجرعة الأصلية. وفي الأسابيع التالية عليك بالاكْتفاء بنصف جرعة الأسبوع السابق إلى أن تصل إلى مجرد ذرات صغيرة في الأسبوع الأخير. وذلك بأن تقطع أجزاء من الحبة بواسطة شفرة حادة أو بثقب الكبسولة بدبوس وإخراج بعض المسحوق بالعصر. إذا وجدت

صعوبة في تطبيق هذه الخطة، قم بخطوات أصغر ومدد فترة إيقاف الحبوب إلى 6 أو 8 أسابيع، لكن إياك والنكوص.

5. خطط للقيام بنشاطات، كالقراءة، في حال لم تتمكن من النوم في إحدى الليالي. وركز على الرياضة، وتدريب الاسترخاء، والحياة الاجتماعية، ومثي نفسك بوعد النوم المريح القادم.

6. يوم تناول الجرعة الأخيرة، احتفل بالمناسبة. احتفل بالطريقة التي تختارها كأن تلقي الحبوب الباقية لديك في المرحاض...

إذا واجهت صعوبة فائقة في إيقاف الحبوب المنومة بمفردك ننصحك بطلب مساعدة طبيب أو شخص مختص. حتى إن بعض الأشخاص يضطرون إلى دخول المستشفى للحصول على الدعم الطبي. والحقيقة هي أن التوقف عن تعاطي الحبوب المنومة قد يكون أصعب من إيقاف تعاطي الهيروين.

◆ استخدام الحبوب المنومة حين الحاجة

النوم الطبيعي هو الأفضل. لكن قد يأتي وقت تقدم فيه الحبة المنومة بعض المساعدة - ربما وقت الحزن أو بعد عملية جراحية. ويقر معظم خبراء النوم اللجوء إلى حبة منومة بين وقت وآخر، بعد ليلتين أو ثلاث ليال من النوم غير المريح أو في وقت تريد أن تستعد لحدث مهم جداً في اليوم التالي.

خذ عهداً على نفسك ألا تأخذ أكثر من حبة واحدة في الأسبوع، أو ربما حبتين في وقت الشدة الحقيقية. وتذكر أنك ستضطر إلى سداد دين النوم، مما يجعل ربحك ضئيلاً.

لا بأس بأن تحتفظ ببضعة حبوب منومة في صيدليتك المنزلية. فهي تشعرك بالراحة. ولكن لا تحتفظ بـ 50 أو 100 حبة. وتذكر دائماً أن الأفضل ألا تبدأ باستخدام تلك الحبوب أصلاً. فحيث وجدت الحبوب المنومة وجد خطر التعود.

إذا قررت تناول حبة منومة.

إذا قررت أن وضعك بحاجة إلى مساعدة حبة منومة فهناك دليل مختصر لما تفعله إذ تتناولها:

* اطلب أصغر جرعة ممكنة قد تكون فعالة. ثم تناول نصف حبة بضعة ليال لترى إن كان لها أي أثر.

* تأكد أنك لا تعاني من وضع صحي قد يزداد سوءاً بسبب الحبوب، مثل اختناق النوم أو التحسس الدوائي والأفضل أن تناقش الأمر مع طبيبك.

* إياك وتناول جرعة أعلى مما وصف طبيبك، حتى إذا لم تحل مشكلة النوم التي تعاني منها، إذا تلاشى أثر الحبوب أنقص الدواء تدريجياً ثم أوقفه تماماً لمدة شهر أو شهرين، فيصبح تأثيره مريحاً مرة ثانية.

* إذا كنت تتناول أية أدوية أخرى، حتى لو كانت من الأدوية التي تصرف بلا وصفة طبية، أخبر طبيبك كي يتأكد من أن تزاوجها لا يشكل أية تأثيرات متضاربة.

- * إذا كان الألم يسبب لك الأرق، اطلب حبوباً مسكنة ولا تأخذ حبوباً منومة. وإذا كنت تعاني من الكآبة، فللكآبة أدويتها.
- * لا تأخذ حبة ذات تأثير مديد بعد منتصف الليل، لأنها ستترك آثاراً بغیضة عليك في اليوم التالي.
- * لا تقم بالقيادة أو بتشغيل آلة خطيرة بعد تناول حبة منومة.
- * إذا شعرت بدوخة، أو فقدت توازنك، أو انتباهك، أو غلبك النعاس أثناء النهار بعد تناول حبة منومة ناقش مع طبيبك أمر تغيير الجرعة أو إعطائك حبوباً لا تترك لديك هذا الأثر المديد.
- * إياك والكحول وبخاصة إذا كنت تأخذ حبة منومة، فالاثنان معاً قد يؤديان إلى مضاعفات خطيرة، قد تكون قاتلة في بعض الحالات.
- * إذا لجأت إلى الحبوب فلتكن فترة قصيرة فقط لعلاج الأرق.
- * تذكر أنك في كل مرة تتناول حبة منومة سترتب عليك دين عليك سداده فيما بعد.

◆ هل تستطيع الجمع بين الحبوب المنومة والمعالجة السلوكية

يحب كثير من المرضى الاعتماد على برنامجنا فحسب، إلا أنهم يترددون في الاستغناء عن الحبوب بينما هم يتعلمون البرنامج. إلا أن معظم الدراسات الأخيرة تشير إلى أن المعالجة السلوكية ذات أثر أكبر كثيراً من الحبوب في حصد مزايا طويلة الأمد لصالح

النوم. والذين يجمعون الحبوب المنومة إلى المعالجة السلوكية، كالبرنامج المدرج في هذا الكتاب، أقل نجاحاً، عادة، في التخلص من الأرق من أولئك الذين يلجأون إلى الطرق السلوكية دون أدوية. وقد ثبت أنه في المدى البعيد، الأجدى هو وقف جميع الحبوب المنومة أثناء تعلم طرق هذه البرنامج.

◆ متى يحظر عليك تناول الحبوب المنومة تماماً

- * إياك أن تعطي حبوباً منومة لطفل، سوى بنصيحة طبيب الأطفال.
- * لا تستخدم الحبوب المنومة أثناء الحمل أو الاشتباه به (خاصة خلال الأسابيع الأولى من الحمل - قبل أن تعرفي أنك حامل).
- * إياك واستخدام الحبوب المنومة إذا سبق لك مواجهة متاعب مع أي نوع من أنواع الإدمان.
- * إياك وتناول الحبوب المنومة إذا كنت تشخر عادة بصوت عال، أو إذا قيل لك إنك تعاني من صعوبة في التنفس وأنت نائم. وراجع أحد مراكز النوم لتعرف إن كنت مصاباً بانقطاع التنفس أثناء النوم.
- عندما يتاح لك، بدل أن تأخذ حبة منومة، قم بجميع الأشياء التي ذكرناها. ونأمل أنك إذا اتبعت برنامجنا فإنك لن تحتاج إلى أية حبوب - لأنك ستجد أمامك طرقاً أفضل لحل مشكلة الأرق وسرعان ما تجد نفسك تنام نوماً عميقاً طوال الليل.