

اگر آرامش می‌خواهید، آرامبخش نخورید

چند دقیقه که در رختخواب می‌ماند و خوابش نمی‌برد، سراغ قفسه داروها می‌رود و یکی از آرامبخش‌ها را انتخاب می‌کند تا بتواند به کمک آن، راحت و آرام بخوابد.



چند دقیقه که در رختخواب می‌ماند و خوابش نمی‌برد، سراغ قفسه داروها می‌رود و یکی از آرامبخش‌ها را انتخاب می‌کند تا بتواند به کمک آن، راحت و آرام بخوابد.

در طول روز هم هر وقت اضطراب دارد و کمی نگران می‌شود، از همین قرص‌ها کمک می‌گیرد. خیالش راحت است که هر مشکلی داشته باشد با خوردن یکی دو تا قرص آرامبخش برطرف خواهد شد. غافل از این که مصرف این داروها بی‌ضرر هم نیست و اگر فایده‌ای برای او داشته باشد، حتما عوارضی هم ایجاد خواهد کرد.

از طرفی، هر وقت یکی از دوستان یا همکارانش از حجم کارها و اضطرابی که در محل کار دارد، شکایت می‌کند یکی از همین قرص‌ها را از کیفش بیرون می‌آورد و با کلی تعریف و تمجید او را هم تشویق می‌کند از این دارو بخورد و آرام شود. به‌همین ترتیب خیلی‌ها بدون این که واقعا بدانند چنین داروهایی چه کاری می‌کند و چه فواید یا عوارضی دارد، به مصرف آنها روی می‌آورند. در صورتی که متخصصان نسبت به مصرف خودسرانه تمام داروها و بخصوص داروهای اعصاب و روان هشدار می‌دهند و می‌گویند چنین روشی می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری را برای آنها در بر داشته باشد.

صورت مساله را پاک نکنید

خوابش که نمی‌برد، قرص خواب‌آور می‌خورد و وقتی استرس دارد از آرامبخش‌ها کمک می‌گیرد تا در کمترین زمان و با حداقل هزینه، مشکلش حل شود. همیشه همین‌طور برای خودش دارو تجویز می‌کند و وقتی حالش کمی بهتر می‌شود، می‌گوید کار درستی کرده است. در حالی که یکی از مسائل مهم در مورد مصرف خودسرانه داروهای اعصاب توجه به زودآثر بودن آنهاست.

دکتر سحر انصاری با اشاره به این موضوع در گفت‌وگو با جام‌جم توضیح می‌دهد: به عنوان نمونه زمانی که شخص برای برطرف کردن مشکل بی‌خوابی، بدون مشورت با پزشک از داروهای خواب‌آور استفاده می‌کند، در واقع فقط می‌خواهد در کمترین زمان این مشکل را برطرف سازد. درحالی که بی‌خوابی او ممکن است نشانه طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها و اختلالات روانپزشکی مانند بیماری‌های اضطرابی مثل وسواس، فوبیا، حمله هراس یا بیماری‌های خلقی، افسردگی و شیدایی باشد.

علاوه بر اینها، افزایش سن و بیماری‌های جسمی مختلف هم می‌تواند باعث بی‌خوابی شود و به همین دلیل حتما باید زیر نظر پزشک از این داروها استفاده کرد.

آن طور که این روانپزشک می‌گوید چنین درمان‌های خودسرانه‌ای باعث می‌شود بیماری زمینه‌ای که باعث ایجاد این علائم شده است نیز آشکار و در نتیجه درمان نشود. علاوه بر این، مصرف خودسرانه داروهای اعصاب حتی می‌تواند موجب بروز بیماری‌های روانپزشکی دیگر یا وابستگی فرد به داروها شود.

این دارو برای لاغری نیست

بعضی وقت‌ها اصلا خبری از استرس و نگرانی و بی‌خوابی نیست و هیچ حرفی هم درباره مشکلات روحی به میان نمی‌آید، اما باز به دلیل برداشت‌های اشتباه، ردپای داروهای اعصاب و روان به چشم می‌خورد. در این مواقع، افراد بدون این‌که اطلاعات دقیق و صحیحی درباره بیماری‌ها و داروهای روانپزشکی داشته باشند، تصمیم می‌گیرند از این داروها استفاده کنند تا به هدفی که در ذهن‌شان است، برسند.

به عنوان نمونه این روزها افراد زیادی را می‌بینیم که برای کاهش وزن و لاغر شدن از داروی فلوکستین کمک می‌گیرند و تصور می‌کنند این دارو اشتها را کم می‌کند. دکتر انصاری اما این موضوع را تأیید نمی‌کند و می‌گوید: فلوکستین همیشه هم اشتها را کاهش نمی‌دهد و گاهی با افزایش اشتها می‌تواند برعکس عمل کند، یعنی به چاقی و بیشتر شدن وزن فرد منجر می‌شود.

علاوه بر این، فلوکستین داروی اعصاب است و برای کاهش وزن نباید از آن استفاده کرد. چون به گفته این روانپزشک، مصرف خودسرانه این دارو می‌تواند عوارض دیگری هم بر جای بگذارد. بنابراین فقط در مواردی که پزشک دارو را برای برطرف شدن اختلالات روانپزشکی تجویز می‌کند، باید از آن استفاده کنید.

خوددرمانی نکنید

به محض این که کمی نگران می‌شود، قرص می‌خورد و می‌خواهد به کمک آرامبخش‌های مختلفی که در خانه دارد، وضع را بهتر کند. برای همین هم انواع و اقسام قرص‌های آرامبخش را خریده و در خانه نگه داشته است. البته بعضی از این قرص‌ها را هم از دوست و آشنا گرفته و از آنها شنیده که تأثیرشان فوق‌العاده است.

دکتر انصاری نیز می‌گوید افراد زیادی هستند که بدون آگاهی، این داروها را مصرف می‌کنند و البته در این میان بعضی از داروهای اعصاب مانند کلردiazپوکساید، آلپرازولام، دیازپام و لورازپام طرفداران بیشتری هم دارد. در صورتی که مصرف این

داروها بدون تجویز پزشک می‌تواند عوارضی داشته باشد که یکی از آنها ایجاد احساس خواب‌آلودگی در طول روز است. در نتیجه فردی که خودسرانه این داروها را مصرف می‌کند، ممکن است در طول روز با مشکلات بیشتری روبه‌رو شود. کسانی که دچار بیماری‌های تنفسی هستند نیز به گفته این روانپزشک باید دقت داشته باشند، چون مصرف خودسرانه این داروها می‌تواند با تضعیف سیستم اعصاب مرکزی موجب تشدید بیماری‌شان شود. وابستگی جسمی و روانی به این داروها نیز از دیگر مشکلاتی است که بر اثر مصرف خودسرانه برای فرد ایجاد خواهد شد.

وی با اشاره به این که داروهای مختلف، عوارض متفاوتی برجای خواهد گذاشت، یادآور می‌شود: گاهی مصرف داروها می‌تواند موجب بروز عوارض قلبی شود و بر ریتم قلب اثر بگذارد. البته شاید این داروها براحتی در دسترس افراد نباشد و داروخانه‌ها آنها را بدون نسخه پزشک در اختیار مردم نگذارند ولی باید به این نکته توجه داشته باشیم و از مصرف خودسرانه هر نوع دارویی اجتناب کنیم.

این روانپزشک در ادامه نمونه‌هایی از این عوارض را چنین بیان می‌کند: برای افرادی که زمینه تشنج یا سابقه بیماری‌های قلبی دارند، مصرف بعضی داروها مانند نورتریپتیلین یا ایمپرامین می‌تواند موجب تشدید مشکلشان شود و به همین دلیل بسیار خطرناک است.

فقط با تجویز پزشک!

گاهی هم شرایط برعکس می‌شود، یعنی پزشک دارویی را تجویز می‌کند و بیمار زیر بار مصرف آن نمی‌رود. بعضی‌ها نگران وابستگی و اعتیاد به این داروها هستند و برخی هم تصور می‌کنند استفاده از این داروها هیچ فایده‌ای ندارد. دکتر انصاری اما توصیه می‌کند در صورت تجویز پزشک حتماً از داروها در زمان معین و به اندازه مناسب استفاده کنید تا کم‌کم وضعیت هم بهبود یابد.

وی ادامه می‌دهد: برای دیدن آثار داروهای اعصاب و روان باید صبور باشید و اجازه دهید مدتی از مصرف دارو بگذرد، چون گاهی زمان به نسبت زیادی لازم است تا نتیجه ظاهر شود. همچنین عوارض داروهای روانپزشکی نیز می‌تواند قبل از نتیجه و اثرش نمایان شود، ولی نباید با دیدن عوارض، دارو را قطع کنید، چون پزشک با در نظر گرفتن شرایط و وضعیت شما این دارو را تجویز کرده و عوارض احتمالی آن را هم در نظر گرفته است.

به گفته این روانپزشک، بسیاری از داروهای که برای بیماران تجویز می‌شود نیز عارضه وابستگی ندارد و افراد نباید نگران این موضوع باشند. بنابراین با مصرف درست و منظم داروها و با اعتماد به روانپزشک باید مشکلی را که پیش آمده، حل کنید.

نیلوفر اسعدی‌بیگی / گروه سلامت