

## В объятиях Морфея |

Auteur: Елена Ткачук, [Женева](#) , 04.08.2009.



Отчего нам не спится по ночам и как с этим бороться?

|

Нервозность, приступы паники, беспричинные страхи и бессонница - это, на самом деле, достаточно часто встречающиеся явления. Что не удивительно, ведь ежедневный стресс, рабочие, финансовые и семейные неурядицы постепенно накапливаются и, кажется, уже невозможно не прибегнуть к успокоительному или снотворному средству. Так постепенно может развиваться привыкание. Поговорим об этом.

Пропофол является мощным анестетиком, который можно использовать только в условиях медицинского учреждения. Более того, это средство применяется исключительно в условиях операционной и служит одной из составляющих внутривенного наркоза при общей анестезии. Юристы считают, что именно Пропофол стал причиной смерти Майкла Джексона 25 июня этого года в Лос-Анжелесе. Личный врач короля поп-музыки, доктор Конрад Мюррей (Conrad Murray), признался, что ввел Пропофол певцу в день его смерти. Он также подтвердил, что до этого инцидента неоднократно вводил Джексону это лекарство, как снотворное. Доктор Зеев Каин (Zeev Kain), врач отделения анестезиологии Калифорнийского университета, утверждает, что использование Пропофола как снотворного, да еще в домашних условиях категорически запрещено и является врачебной ошибкой. При введении Пропофола рядом с пациентом должен постоянно находиться врач-анестезиолог, а сам пациент - иметь связь с монитором, измеряющим параметры пульса, давления и

насыщаемости крови кислородом.

Доктор Мюррей стал личным врачом Майкла Джексона в мае и должен был сопровождать его в лондонском гастрольном турне. Он постоянно проживал в доме певца в Лос-Анжелесе и он же нашел Майкла в бессознательном состоянии утром 25 июня, пытаясь впоследствии оказать первую медицинскую помощь. Всего этого, вероятно, можно было бы избежать. Этот неутешительный сценарий из жизни демонстрирует, насколько нужно быть бдительным, используя снотворные средства.

Давным-давно со стрессом и бессонницей боролись при помощи различных травяных сборов – валерианы, пассифлоры, настойки опия. Позднее, с развитием фармацевтики в 19 веке, появились барбитураты, которые до середины 20 века часто использовались, как снотворные. В 1957 году синтез бензодиазепинов произвел революцию, и сегодня именно они являются наиболее популярными седативными, то есть успокоительными и снотворными средствами. К сожалению, эти эффективные средства опасны привыканием к ним, переходящим в зависимость.

Швейцарская статистика за 2007 год показывает, что было продано 4,48 млн. упаковок снотворных и 2,97 млн. упаковок транквилизаторов. Более половины покупателей составляют женщины и пожилые люди. Проведенное анкетирование выявило, что 3-4% женщин и 2% мужчин ежедневно принимали снотворные или транквилизаторы, а среди подростков начиная с 15 лет, 8% уже пользовались этими средствами. Еще в 1999 году одно из швейцарских исследований показало зависимость от снотворных и транквилизаторов у 60 000 человек. Последние же данные по Швейцарии говорят о том, что 1 человек из 10 употребляет препараты, вызывающие зависимость.

Как правило, подобные препараты выдаются в аптеке по рецепту врача. Стандартный рецепт должен содержать лечение на 1 мес., которое в исключительных случаях может быть продлено до 6 мес. Однако некоторые медикаменты, можно купить через Интернет. В этом случае вполне может подойти фальшивый рецепт, а можно обойтись и без него. Побочные эффекты снотворных или транквилизаторов могут отсутствовать или быть незначительными, если медикамент принимался в слабой дозировке и в короткий период времени. Если время использования препарата удлиняется, то появляются такие симптомы, как снижение эмоционального фона, раздражительность, быстрая усталость, возникают проблемы в отношениях с окружающими. Если бензодиазепины (Lexotanil, Dormicum, Seresta, Dalmadorme и др.) принимаются длительно (более 2-4 нед.), то к ним развивается зависимость. При повышении дозы препарата возникают проблемы с памятью, вниманием, реакциями, что может привести к авариям на дорогах, проблемам в семье и на работе. Если в состав препарата входят миорелаксанты, то могут произойти непредвиденные падения и, соответственно, травмы. Использование таких препаратов во время беременности может привести к нарушениям в организме новорожденного. Если при этом человек употребляет алкоголь или барбитураты, то это может спровоцировать тяжелые нарушения психики или даже летальный исход.

Злоупотреблением считается использование вышеупомянутых медикаментов в большей дозе, чем это было предписано врачом, а также в течение более длительного времени. Это касается и своеговольного использования препарата, т.е. не по рецепту врача. Примером является Rohypnol, который широко применяется и как снотворное, и как транквилизатор. Часто этот препарат используют токсикоманы,

чтобы добиться большего эффекта при сочетании его с героином. Почему был выбран именно Rohypnol? Все дело в его быстром и длительном эффекте, а также в его возможной нелегальной поставке наравне с кокаином и марихуаной. Вот почему в настоящее время этот медикамент выдается исключительно по специальному рецепту. Зависимость также проявляется в неконтролируемом желании использовать медикамент во что бы то ни стало, повышая время от времени его дозу. Прекращение приема таких медикаментов производится постепенно, при участии лечащего врача. Резкая остановка лечения по собственной инициативе запрещена. При приеме снотворных или транквилизаторов в некоторых случаях мышцы всего тела человека находятся в слишком расслабленном состоянии, отчего может произойти регургитация слюной, рвотными массами или языком, что приведет к полной закупорке дыхательных путей и последующей остановке дыхания. В нормальном состоянии сна этого произойти не может, т.к. у человека сразу же начнется рефлексорный кашель и он проснется.

При покупке снотворных или седативных средств необходимо тщательно ознакомиться с вложенным в упаковку подробным объяснением по их использованию. В случае возникших вопросов, обратитесь обязательно и без всякого стеснения к Вашему лечащему врачу, ведь гораздо легче предупредить побочный эффект, чем впоследствии заниматься его лечением. Вы должны знать, что сильные снотворные и седативные средства являются последним терапевтическим выбором. В настоящее время существует множество психотерапевтических способов, помогающих справиться и с бессонницей, и с нервозностью. Кроме того в швейцарских аптеках Вы найдете огромный выбор средств на основе трав (Valverde, чай Sidroga, ReDormin), которые побочными эффектами не обладают вовсе или только самыми незначительными.

Но для начала необходимо выяснить, что же является причиной бессонницы именно в Вашем случае. Возможных причин - бесчисленное множество, и все они требуют индивидуального подхода, а какого именно - решит Ваш лечащий доктор. К счастью, наука на месте не стоит и в последующие несколько лет на рынке должны появиться новые и более эффективные лекарства.

[алкоголь](#)

---

**Source URL:** <http://www.nashagazeta.ch/news/sante/v-obyatayah-morfeya>