

## داروهای خواب آور می توانند اعتیاد زا باشند!

با پیشرفت علم و دانش کنترل بشریت بر امور زندگی گسترش و بیش از پیش شده است. این پیشرفت ها در زمینه های مختلف حمل و نقل، زاد و ولد، مرگ و میر، زیستی، عمرانی و... می باشد. یکی از این موارد، رشد علم پزشکی و دارویی است. که در افزایش سلامت جسمانی و روانی جهان نقش موثری ایفا نموده است. با بررسی برخی آمارهای مرگ و تولد انسان ها در دهه های اخیر متوجه این مهم خواهیم شد. داروهای خواب آور نیز در این بین توسط انسان ساخته و تولید شده اند.

دارو یا Drug ماده ای می باشد که برای تسکین درد و بهبود بیماری از آن بهره برده می شود. در بیماری های مختلف بدن از مسیر عملکرد درست و مناسب خود خارج می گردد که در این موعدها با مصرف دارو و آزمایشات مناسب می توان بدن را به حالت قبل و سلامت برگرداند. داروها می توانند هم منشا طبیعی (گیاهی یا حیوانی) و هم شیمیایی داشته باشند. اغلب داروهای خواب آور در محیط آزمایشگاهی تهیه و تولید می شوند.

در این مقاله به بررسی داروهای خواب آور می پردازیم. در صورتی که به فکر یا در حال مصرف داروهای خواب آور هستید حتما با راز ماندگار همراه باشید. در صورت وجود هرگونه سوال مقاله را تا به انتها بخوانید.

## داروهای خواب آور

اغلب افراد بنابه دلایل مختلفی در طول زندگی دچار بی خوابی، کم خوابی یا بد خوابی می شوند. عده ای از این گروه با توجه به بسامد رفتاری و ناراحتی زیاد، از داروهای خواب آور جهت تسکین و خواب بهتر بهره می برند. البته این نوع بخش بزرگی از داروها را در بر می گیرد.

این گروه از داروها با اثرگذاری بر مغز و سیستم اعصاب بدنی، سبب آرامش، خواب آلودگی فرد و کاهش تنش و استرس می شوند. داروهای خواب آور به 5 دسته تقسیم می گردند:

1. باربیتورات ها
2. داروهای ضد افسردگی
3. بنزودیازپین ها

4. آنتی هیستامین ها
5. سایر موارد دارویی

**نکته:** در صورتی که شخص در مورد خواب، آرامش، کاهش استرس و... خود را به این داروها وابسته نماید، امکان اعتیاد به داروهای خواب آور وجود دارد.

## باربیتورات ها

جزء گروه تضعیف کننده ها هستند که سبب آرامش، ضد تشنج و حتی بی هوشی نیز می گردند. پایه اصلی باربیتورات ها، اسید باربیتوریک بوده که در سال 1864 توسط دانشمند آلمانی به نام آدولف بایر کشف شد. و تا کنون تقریباً 2500 ماده مشتق شده از باربیتورات کشف شده است. در سال های گذشته از تجویز باربیتورات ها به دلیل خطر زیادی که سبب عدم کنترل مصرف و خودکشی می شود، خودداری شده است. از جمله آنان می توان پنتوباریتال و سکوباریتال را نام برد.

## داروهای ضد افسردگی

از داروهای ضد افسردگی معمولا در کاهش اضطراب و ایجاد آرامش در افراد استفاده می شود. اما در دسته داروهای خواب آور نیز قرار می یابد زیرا با تاثیراتی چون کاهش استرس، شل شدن عضلات و خواب آور بودن، کمک کننده به خواب رفتن بیمار می باشد. معروف ترین این گروه داروهای سه حلقه ای بوده و سبب افزایش سطح سروتونین در مغز می شوند. در افراد افسرده سطح سروتونین کمتر از میزان نرمال است.

از جمله این داروها می توان به فلوکستین، سرتالین، پاروکستین و فلوکسامین اشاره نمود. البته این داروهای خواب آور و ضد افسردگی عوارضی چون کاهش میل جنسی را با خود به همراه دارند.

## بنزودیازپین ها

این دسته از داروهای خواب آور علاوه بر کاربرد در موارد قبلی، در درمان اختلالات خواب نظیر راه رفتن و حرف زدن در خواب و حملات پنیک کاربرد دارند. این داروها لزوماً به عنوان داروهای خواب آور به کار برده نمی شوند. دارای خطر کمتری نسبت به باربیتورات ها بوده، اما در صورت عدم کنترل مصرف و خروج از تجویز پزشک امکان ایجاد وابستگی و اعتیاد می باشد. از انواع این گروه می توان به میدازولام، دیازپام، آلپرازولام، کلونازپام اشاره نمود.

### آنتی هیستامین ها

این بخش از داروهای خواب آور در اصل برای کاهش حساسیت و آلرژی ها کاربرد دارد. اما از عوارض و حالاتی که در شخص ایجاد می نماید، می توان به خواب آلودگی به دلیل تاثیر بر سیستم اعصاب مرکزی اشاره نمود. از جمله این داروها می توان به دیفن هیدرامین و دوکسیلامین اشاره کرد.

### عوارض داروهای خواب آور چیست؟

در 4 گروه ذکر شده از داروهای خواب آور بالا به طور پراکنده به عوارض داروهای خواب آور اشاره شد. از جمله دیگر عوارض داروهای خواب آور می توان به موارد ذیل اشاره نمود.

1. خشکی دهان
2. اضطراب
3. بی قراری
4. خستگی در طول روز
5. تضعیف حافظه
6. مسئله در گفتار کلامی
7. سرگیجه
8. مرگ (در صورت همایندی با الکل و موادهای مخدر)
9. کاهش هوشیاری به دلیل ماندگاری اثرات

**نکته:** در صورت خروج از دستور مصرف پزشک امکان اعتیاد بالا می باشد.

**نکته:** در برخی شرایط افراد بایستی از مصرف داروهای خواب آور جلوگیری نمایند. زیرا ممکن مورد حملات قلبی یا بیهوشی قرار بگیرند.

### **علت اعتیاد چیست؟**

افرادی که از داروهای خواب آور برای تسکین استرس و خواب استفاده می کنند، به دلیل حصول نتیجه و آرامش حاصل از آن به داروهای خواب آور وابسته می شوند. دلیل این وابستگی تجربه دوباره حالاتی است که درحضور این داروها احساس می شود. لذا این گروه از افراد در صورت عدم مصرف علائم زیر را در آنان بروز می کند:

- بی خوابی
- بی قراری
- توهمات بینایی
- کابوس های شبانه
- پرخاشگری

برای جلوگیری از شدت پیدا کردن وابستگی، بایستی با روانپزشک و روانشناس متخصص در این زمینه مشورت نموده و مطابق دستورات وی عمل کرد.

### **سخنی از ابو علی سینا**

پزشک، فیلسوف، شیمی دان، فیزیک دان، اختر شناس و در واقع همه چیز دان ایرانی در سخنی می گوید:

هر چیزی کمش دارو است.

متوسطش غذا است.

و زیادش سم است.

حتی محبت نمودن.

در این مقاله به بررسی داروهای خواب آور، عوارض و انواع آن‌ها پرداختیم. در صورت وجود هرگونه مشکل در زمینه اعتیاد از جمله وابستگی به داروها و موادهای مخدر مختلف، می‌توانید جهت مشاوره اعتیاد با مشاوران راز ماندگار در ارتباط باشید.

مرکز مشاوره راز ماندگار