



TEMA D'INTERÈS: ANSIOLÍTICS I HIPNÒTICS

Els medicaments ansiolítics es fan servir per tractar l'ansietat i els hipnòtics per induir la son. Són medicaments que són útils per millorar aquests símptomes a curt termini, però un tractament correcte els hauria de combinar amb altres mesures, com canvis en l'estil de vida i teràpia psicològica.

ANSIETAT

És una reacció natural davant de situacions que es perceben com una amenaça. Passa a ser considerat un trastorn quan s'experimenta en excés davant de situacions on no s'hauria de produir, quan no es pot controlar. L'ansietat pot provocar inquietud, dificultat de concentració, pensaments negatius; també pot provocar símptomes físics, com mareig, sudoració, mal de cap, sensació d'ofec, etc.

Tot això pot fer que la persona s'aïlli, mengi o begui en excés o que eviti les situacions que li provoquen aquest estat d'ansietat.

INSOMNI

Dificultat per dormir i de tenir un son reparador. Pot ser que es tinguin problemes per adormir-se o que la persona es desvetlli durant la nit, això farà que durant el dia hi hagi cansament i irritació. No totes les persones que pateixen insomni tenen els mateixos símptomes ni els sofreixen amb la mateixa intensitat.

Els fàrmacs que s'utilitzen són les **BENZODIAZEPINES**, que s'han de prendre sempre sota prescripció mèdica, amb la mínima dosi i el mínim temps possible. S'haurien d'utilitzar només quan l'ansietat i/o insomni sigui sever, inhabilitant o quan provoqui una angoixa inacceptable.

En els últims anys se n'està fent un ús massa generalitzat i excessiu, prioritzant-los davant d'altres estratègies, com poden ser canvis en l'estil de vida.

Les benzodiazepines, a més d'utilitzar-se per l'ansietat i insomni, també es poden fer servir com a relaxants musculars, per tractar crisis epilèptiques i en els processos de desintoxicació per addicció a l'alcohol o altres drogues.

Mecanisme d'acció de les benzodiazepines

Actuen sobre el sistema nerviós central reduint l'activitat neuronal, augmenten l'efecte de l'àcid gamma-aminobutíric, que frena l'activitat neuronal, fent que hi hagi un efecte tranquil·litzant.

Efectes adversos de les benzodiazepines

Fatiga, somnolència, debilitat muscular. Si es prenen durant una temporada llarga poden provocar pèrdua de memòria, disminució de l'atenció i

concentració o descoordinació de moviments, augmentant el risc de caigudes i fractures, sobretot en persones grans.

En les persones grans hi ha una disminució de l'activitat metabòlica, cosa que pot fer que alguns medicaments, entre ells les benzodiazepines, s'acumulin a l'organisme i facin més efecte, per això les persones grans tenen una sensibilitat més alta als efectes de les bzd.

Aquests efectes adversos augmenten si aquests medicaments es barregen amb alcohol o altres drogues.

Addicció

Si les benzodiazepines es prenen durant molt de temps i a dosis altes poden crear una addicció. Amb el temps l'organisme s'acostuma als seus efectes i desenvolupa tolerància, cosa que significa que s'ha d'anar augmentant la dosi del medicament perquè tingui el mateix efecte que al començament del tractament.

Al moment de voler deixar de prendre'l hi ha un malestar important, que indueix a continuar-lo prenent.

Les persones amb conductes addictives tenen més risc de dependència que la resta.

Interrupció del tractament amb benzodiazepines

El tractament s'ha de deixar de manera paulatina, disminuint la dosi de manera gradual, seguint les indicacions del metge. Si no es fa així, i s'abandona el tractament de cop, reapareixen els símptomes inicials pels que es va començar el tractament, i és necessari tornar a prendre el medicament. És el que es coneix com a rebot o síndrome de retirada.

Segons la dosi i durada del tractament, al abandonar-lo pot haver-hi una síndrome d'abstinència: insomni, ansietat, tremolor, sudoració, ...

Canvis en l'estil de vida

Per tal de millorar els símptomes de l'ansietat i reduir l'insomni, s'haurien d'adoptar canvis en l'estil de vida:

- Activitat física regular
- Fer activitats en contacte amb la natura, que comporten beneficis a nivell emocional i mental
- Cuidar les relacions amb les altres persones
- Planificar i establir rutines, que proporcionen seguretat i disminueixen la sensació d'ansietat
- Seguir una alimentació saludable, evitant sucres, menjars preparats, substàncies excitants (cafeïna, tabac, alcohol)
- Tenir bons hàbits relacionats amb el son: habitació a una temperatura agradable, reduir estímuls (soroll, pantalles, llum), sopar dues hores abans d'anar a dormir
- Seguir alguna teràpia psicològica i de relaxació, per tal de neutralitzar pensaments negatius, disminuir l'estrès i adquirir habilitats per poder afrontar les situacions que provoquen ansietat.