



“Ενιωθα ότι δεν θα μπορούσα να ξανακοιμηθώ αν δεν έπαιρνα αυτό το χάπι”

Ελένη, 67 ετών, χήρα με δύο παιδιά που ζουν στο εξωτερικό. Πρόσφατα βγήκε στη σύνταξη, εργαζόταν ως υπάλληλος σε ιδιωτική εταιρία. Τα προβλήματα ύπνου ξεκίνησα μετά την απώλεια του συζύγου της.

Πριν από δύο χρόνια έχασα τον σύζυγό μου και από τη στεναχώρια άρχισα να μην κοιμάμαι και να καπνίζω συνέχεια. Μίλησα με τον γιατρό μου για την αϋπνία που είχα εκδηλώσει ξαφνικά και μεταξύ άλλων, μου συνέστησε να πάρω ζολπιδέμη για το διάστημα του ενός μήνα, ώστε να με βοηθήσει να ρυθμίσω ξανά τον ύπνο μου. Στην αρχή με βοήθησε πολύ.

Μετά από δική μου πρωτοβουλία, κατέληξα να λαμβάνω ζολπιδέμη για ενάμιση χρόνο. Μου φαινόταν αδιανόητο να καταφέρω να κοιμηθώ αν δεν πάρω το χάπι μου. Ωστόσο, πριν από λίγο καιρό διαγνώστηκα με ΧΑΠ (Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια). Ο πνευμονολόγος μου εξήγησε τους κινδύνους που επέφερε η λήψη υπνωτικού φαρμάκου σε συνδυασμό με την πάθησή μου και μου μίλησε για τη διακοπή του υπνωτικού φαρμάκου. Στην αρχή, προσπάθησα μία - δύο φορές να το κόψω μόνη μου, όμως επειδή έγινε απότομα, η αϋπνία και το πρωινό άγχος που είχα εντάθηκαν, ενώ πονοκέφαλοι, διάφοροι μυϊκοί πόνοι και ταχυκαρδία εμφανίστηκαν.

Πήρα την απόφαση να απευθυνθώ ξανά στον γιατρό μου για αυτό το ζήτημα. Ακολούθησα τις οδηγίες που μου έδωσε για τη σταδιακή μείωση του υπνωτικού φαρμάκου και ενέταξα στην καθημερινότητά μου συνήθειες που θα με βοηθούσαν να έχω καλύτερο ύπνο. Μερικές από αυτές ήταν να έχω όσο το δυνατόν περισσότερο σταθερό ωράριο ύπνου, να μην κοιμάμαι για πάνω από 20 λεπτά το μεσημέρι, να βγαίνω το απόγευμα να περπατάω για μισή ώρα τουλάχιστον και σίγουρα να μην καταναλώνω καφέ μετά τις 17:00 το απόγευμα.

Τώρα στα 67 μου και μετά το πέρας των πρώτων έξι μηνών από την πλήρη διακοπή της ζολπιδέμης, έχω αρχίσει να βλέπω πραγματική βελτίωση τόσο στον ύπνο μου, όσο και στη διάθεσή μου. Κοιμάμαι καλύτερα, δεν νιώθω πλέον μέσα στη μέρα τη ζάλη και τον λήθαργο που είχα όσο έπαιρνα υπνωτικά χάπια και είμαι πιο ενεργή. Ξέρω πως χρειάζεται συνέπεια σε αυτήν μου την προσπάθεια για να βελτιωθεί περαιτέρω ο ύπνος μου.



“Είμαι περήφανος που κατάφερα να κόψω το υπνωτικό χάπι. Πίστευα ότι έπρεπε να κοιμάμαι πολλές ώρες για να ξεκουραστώ. Τώρα η σχέση μου με τον ύπνο έχει αλλάξει.”

Νίκος, 68 ετών. Έχει μια κόρη και ζει με την σύζυγό του. Εδώ και πολλά χρόνια αντιμετωπίζει προβλήματα με τον ύπνο του. Όλα ξεκίνησαν λόγω έντονου άγχους και πολλών υποχρεώσεων στη δουλειά.

Ο Νίκος εργαζόταν ως οικονομικός διευθυντής στον χώρο της ναυτιλίας αλλά τα τελευταία 4 χρόνια έχει συνταξιοδοτηθεί. Αντιμετώπιζε προβλήματα ύπνου από το 2015 γιατί όπως λέει οι ευθύνες της δουλειάς του προκαλούσαν πολύ άγχος. Παρόλα αυτά, δεν είχε απευθυνθεί σε ειδικό. Μετά τον αιφνίδιο θάνατο της ανιψιάς του τα προβλήματα ύπνου επιδεινώθηκαν.

«Είχα φτάσει σε σημείο να κοιμάμαι 2-3 ώρες κάθε βράδυ και το πρωί δεν είχα ενέργεια να κάνω τίποτα», αναφέρει. «Τότε κατάλαβα ότι πρέπει να ζητήσω βοήθεια και ο γενικός οικογενειακός γιατρός που επισκέφθηκα μου έγραψε 0,5 mg αλπραζολάμης ημερησίως». Το επόμενο διάστημα ο ύπνος του βελτιώθηκε. Συνέχισε να λαμβάνει το φάρμακο καθημερινά για 3 χρόνια.

«Άρχισε να με προβληματίζει ότι η ζωή μου εξαρτιόταν από μία φαρμακευτική ουσία και θέλησα να αντιμετωπίσω πιο ουσιαστικά το πρόβλημα της αϋπνίας. Ο γιατρός δεν με είχε ενημερώσει για τις πιθανές παρενέργειες που μπορούν να προκαλέσουν μακροπρόθεσμα τα χάπια, αλλά παρατήρησα ότι πολλές φορές ξυπνούσα ζαλισμένος και είχα αστάθεια όταν σηκωνόμουν από το κρεβάτι. Το πιο σημαντικό για εμένα ήταν ότι είχα ανάγκη πλέον ένα υπνωτικό φάρμακο και δεν ήξερα αν μπορώ να ζήσω χωρίς αυτό.»

Στην συνέχεια απευθύνθηκε σε ψυχίατρο για να βρει μία λύση στο πρόβλημα του.

«Η ψυχίατρος μου πρότεινε κάποιες απλές οδηγίες που μπορούσα να εφαρμόσω στην καθημερινότητα μου και ταυτόχρονα αρχίσαμε να μειώνουμε σταδιακά το χάπι. Τρεις μήνες αργότερα είχα σταματήσει την λήψη του φαρμάκου και προσπαθούσα να εφαρμόζω τους κανόνες που αφορούσαν τον ύπνο, τις συνήθειες μου και την γυμναστική που έβαλα στη ζωή μου. Ήταν δύσκολη περίοδος αλλά ήξερα ότι μπορούσε να με απελευθερώσει τελικά από την συνεχή λήψη του φαρμάκου, κάτι που μακροπρόθεσμα θα είχε μεγαλύτερο όφελος για την υγεία μου. Πλέον κοιμάμαι τα βράδια 6-7 ώρες και μου είναι αρκετές. Πίστευα ότι ο οργανισμός μου έχει ανάγκη 8-9 ώρες ύπνου και αυτό με άγχωνε πολύ. Δεν καταφέρνω να πηγαίνω για περπάτημα καθημερινά αλλά παρατηρώ ότι τις ημέρες που βρίσκω τον χρόνο, ο ύπνος μου είναι πιο ποιοτικός. Αν δεν είχα αλλάξει κάποιες βασικές συνήθειες στην καθημερινότητα μου μπορεί να λάμβανα το φάρμακο για πολλά χρόνια ακόμα ενώ στην πραγματικότητα δεν το έχω ανάγκη.»



“I felt like I wouldn't be able to sleep again if I didn't take that pill.”

Eleni, 67 years old, widow with two children living abroad. Recently retired, she worked as an employee in a private company. Her sleep problems started after the loss of her husband.

Two years ago I lost my husband and out of grief I started not sleeping and smoking all the time. I talked to my doctor about the insomnia I had suddenly developed and among other things, he recommended that I take zolpidem for the one month period to help me regulate my sleep again. At first it helped me a lot.

On my own initiative, I ended up taking zolpidem for a year and a half. It seemed inconceivable to me that I would be able to sleep if I didn't take my pill. However, some time ago I was diagnosed with COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease). My pulmonologist explained to me the risks of taking a sleeping pill in conjunction with my condition and talked me into stopping the sleeping pill. At first, I tried once or twice to stop it myself, but because it was abrupt, my insomnia and morning stress intensified, and headaches, various muscle aches and tachycardia set in.

I made the decision to go back to my doctor about this issue. I followed his instructions to gradually reduce my sleeping medication and incorporated habits into my daily routine that would help me get better sleep. Some of these were to have as consistent a sleep schedule as possible, not sleeping for more than 20 minutes in the afternoon, going out in the afternoon to walk for at least half an hour, and definitely not consuming coffee after 5:00 pm.

Now at 67 and after the first six months of completely stopping the zolpidem, I am starting to see real improvement in both my sleep and my mood. I sleep better, I no longer feel the dizziness and lethargy in the daytime that I had while on sleeping pills and I am more active. I know I need consistency in this effort to further improve my sleep



"I'm proud that I managed to get off the sleeping pill. I thought I had to sleep for many hours to rest. Now my relationship with sleep has changed."

Nikos, 68 years old. He has a daughter and lives with his wife. For many years he has had problems with his sleep. It all started because of intense stress and many work commitments.

Nikos used to work as a financial manager in the shipping industry but has been retired for the last 4 years. He had been experiencing sleep problems since 2015 because he says the responsibilities of the job caused him a lot of stress. Despite this, he had not consulted a specialist. After the sudden death of his niece, his sleep problems worsened.

"I had reached the point of sleeping 2-3 hours every night and in the morning I had no energy to do anything", he says. "That's when I knew I had to seek help and the general family doctor I visited prescribed 0.5 mg of alprazolam daily." In the following period his sleep improved. He continued to take the medication daily for 3 years.

"It began to worry me that my life was dependent on a pharmaceutical substance and I wanted to deal with the problem of insomnia more substantially. The doctor had not informed me of the possible side effects that the pills can cause in the long term, but I noticed that I often woke up dizzy and had instability when I got out of bed. The most important thing for me was that I now needed a sleeping pill and I didn't know if I could live without it."

He then turned to a psychiatrist to find a solution to his problem.

"The psychiatrist suggested some simple instructions that I could apply to my daily routine and at the same time we started to gradually reduce the pill. Three months later I had stopped taking the drug and I was trying to implement the rules regarding sleep, my habits and the exercise I put into my life. It was a difficult time but I knew it could finally free me from continuing to take the drug, which would have a greater benefit to my health in the long run. I now sleep 6-7 hours at night and that is enough for me. I used to think that my body needed 8-9 hours of sleep and this was stressing me out a lot. I don't manage to go for walks every day but I notice that on the days I make the time, my sleep is of higher quality. If I hadn't changed some basic habits in my daily routine I might have been on the medication for many years to come when in fact I don't need it."