



*“ Każdej nocy leżałam bezsenne, odtwarzając w myślach konflikty z całego dnia ”*

**Elena, 65-latką, mieszka z mężem i ma dwie córki. Aktywna przez całe życie, lubi spędzać czas z rodziną i angażować się w działalność społeczną. Jej problemy ze snem zaczęły się osiem lat temu z powodu poważnego konfliktu w pracy z kolegami, który zakłócił jej sen.**

Elena, 65-letnia zatrudniona w administracji uniwersytetu, zmagą się z problemami ze snem od prawie dekady. Pomimo tego, że jest mężatką i ma dwie córki, to właśnie życie zawodowe znacząco wpłynęło na jej samopoczucie. Osiem lat temu poważny konflikt z kolegami z pracy wywołał intensywny stres i niepokój, prowadząc do chronicznych problemów ze snem.

"Każdej nocy leżałam bezsenne, odtwarzając w myślach konflikty z całego dnia. Frustracja i lęk były nie do zniesienia. Byłam zdesperowana, szukając ulgi" - wspomina Elena.

W poszukiwaniu rozwiązania Elena zgłosiła się do swojego lekarza, który przepisał jej tabletki nasenne, aby pomóc jej radzić sobie z bezsennością. Początkowo leki wydawały się wybawieniem, pozwalając jej się wyspać i funkcjonować zarówno w pracy, jak i w domu. Jednak nawet po tym, jak konflikt w pracy został w dużej mierze rozwiązany, wciąż była zależna od tych tabletek.

"Myślałam, że tabletki będą tymczasowym rozwiązaniem, ale stały się moją podporą. Za każdym razem, gdy próbowałam je odstawić, coś się działo - kłótnia z jedną z córek lub stresująca sytuacja w pracy - i wracałam do nich" - mówi Elena.

Pomimo wielokrotnych prób odstawienia leków, powtarzające się stresory w jej życiu ponownie wprowadzały ją w zależność. Cykl ten był wyczerpujący, a ona czuła się uwięziona.

"Próbowałam kilkakrotnie odstawić tabletki, ale zawsze kończyło się to niepowodzeniem. Nie wiedziałam, jak radzić sobie z problemami bez nich, a mój sen natychmiast się pogarszał" - przyznaje.

Zdeterminowana, aby znaleźć trwałe rozwiązanie, Elena wiedziała, że potrzebuje kompleksowego planu i wsparcia, aby przezwyciężyć swoją zależność od tabletek nasennych i poprawić sen w naturalny sposób.

"Jestem przekonana, że mogę odstawić tabletki, ale potrzebuję planu. Muszę zająć się przyczynami stresu i znaleźć zdrowe sposoby na radzenie sobie z nimi oraz lepsze spanie" - mówi Elena.

Z jasno określonym celem, Elena szuka teraz pomocy u swojego lekarza, aby opracować indywidualny plan leczenia, który obejmuje stopniowe zmniejszanie dawki leków, techniki zarządzania stresem i strategię poprawy higieny snu. Jej podróż dopiero się zaczyna, ale jest pełna nadziei i zdeterminowana, aby wprowadzić trwałe zmiany dla swojego zdrowia i samopoczucia.



*“To nie jest coś, co powinieneś robić sam. Z odpowiednim wsparciem możliwe jest poprawienie snu naturalnie i bezpiecznie”*

**Marta Nowak, farmaceutka, spędziła swoją karierę pomagając pacjentom zarządzać lekami i problemami zdrowotnymi. Jest zaangażowana w edukowanie klientów na temat ryzyka długotrwałego stosowania leków, zwłaszcza tabletek nasennych.**

Marta Nowak, 47-letnia farmaceutka, poświęciła swoją karierę na pomaganie pacjentom w zarządzaniu lekami i ogólnym zdrowiem. Z wieloletnim doświadczeniem, przyzwyczała się do widzenia wielu klientów z receptami na tabletki nasenne, często stosowane przez długi czas.

"Często spotykam pacjentów, którzy otrzymali recepty na tabletki nasenne z powodu różnych problemów ze snem" - wyjaśnia Marta. "Choć te leki mogą być korzystne krótkoterminowo, niosą ze sobą ryzyko przy długotrwałym stosowaniu, dlatego ważne jest, aby pacjenci rozumieli te zagrożenia."

Spośród wielu pacjentów, którym pomogła, szczególnie wyróżnia się przypadkiem Eleny. "Elena przyszła do apteki pewnego dnia z wyrazem zmartwienia na twarzy. Wspomniała o swoich ciągłych problemach ze snem i uzależnieniu od tabletek nasennych. Było oczywiste, że szukała czegoś więcej niż tylko uzupełnienia zapasów leków - potrzebowała porad i wsparcia" - mówi Marta.

Marta poświęciła czas, aby wysłuchać historii Eleny i podzielić się swoimi obawami dotyczącymi długotrwałego stosowania tabletek nasennych. Wyjaśniła potencjalne ryzyka, w tym uzależnienie i objawy odstawienia, oraz podkreśliła osobiste korzyści z ewentualnego odstawienia leków.

"Zawsze staram się informować moich klientów o ryzykach i korzyściach z zaprzestania stosowania tych leków, gdy sytuacja na to pozwala" - mówi Marta. "Jednakże konieczna jest opieka medyczna, ponieważ objawy odstawienia wymagają fachowej oceny i zarządzania."

Marta zachęciła Elenę do skonsultowania się z lekarzem w celu opracowania kompleksowego planu zmniejszenia uzależnienia od tabletek nasennych. Podkreśliła znaczenie spersonalizowanego i profesjonalnego wsparcia przy podejmowaniu tego kroku.

"Wizyta u specjalisty, który może stworzyć dopasowany plan, jest kluczowe. To nie jest coś, co powinno się robić samemu. Z odpowiednim wsparciem możliwe jest poprawienie snu naturalnie i bezpiecznie" - radzi Marta.

Dzięki zachęce Marty, Elena zdecydowała się sięgnąć po pomoc w swoim ośrodku opieki zdrowotnej, co pozwoliło jej na poprawę snu i ogólnego samopoczucia. Zaangażowanie Marty w opiekę nad pacjentami oraz jej zaangażowanie w edukowanie klientów na temat bezpiecznego stosowania leków nadal mają znaczący wpływ na życie wielu osób w jej społeczności.



*“Every night, I found myself lying awake, replaying the day's conflicts in my mind“*

**Elena, a 65-year-old lives with her husband and has two daughters. An active person throughout her life, she enjoys spending time with her family and engaging in community activities. Her sleep problems began eight years ago due to a severe work conflict with her colleagues, disrupted her sleep.**

Elena, a 65-year-old university administrator, has been grappling with sleep issues for nearly a decade. Despite being married and having two daughters, her professional life has significantly impacted her personal well-being. Eight years ago, a severe conflict with her colleagues at work triggered intense stress and anxiety, leading to chronic sleep problems.

*"Every night, I found myself lying awake, replaying the day's conflicts in my mind. The frustration and anxiety were unbearable. I was desperate for relief" Elena recalls.*

Seeking a solution, Elena approached her physician, who prescribed sleeping pills to help her manage the sleepless nights. At first, the medication seemed like a lifesaver, allowing her to get the rest she needed to function at work and home. However, even after the work conflict was mostly resolved, she found herself still dependent on the pills.

*"I thought the pills were a temporary fix, but they became a crutch. Every time I tried to quit, something would happen—an argument with one of my daughters or a stressful situation at work—and I would go back to them" says Elena.*

Despite her multiple attempts to stop taking the medication, the recurring stressors in her life would push her back into dependency. The cycle was exhausting, and she felt trapped.

*"I've made several attempts to quit the pills, but it always ended in failure. I didn't know how to face the problems without them, and my sleep would immediately suffer" she admits.*

Determined to find a lasting solution, Elena knew she needed a comprehensive plan and support to overcome her dependency on sleeping pills and improve her sleep naturally. *"I am convinced that I can leave the pills behind, but I need a plan. I need to address the root causes of my stress and find healthy ways to cope and sleep better" Elena says.*

With a clear goal in mind, Elena is now seeking help from her healthcare provider to develop a personalized treatment plan that includes gradual reduction of the medication, stress management techniques, and strategies to improve her sleep hygiene. Her journey is just beginning, but she is hopeful and committed to making lasting changes for her health and well-being.



*"It's not something you should do alone. With the right support, it's possible to improve sleep naturally and safely"*

**Marta Nowak, a community pharmacist, has spent her career helping patients manage medications and health concerns. She is committed to educate clients on the risks of long-term medication use, especially sleeping pills.**

Marta Novak, a 47-year-old community pharmacist, has spent her career helping patients manage their medications and overall health. With years of experience, she has become accustomed to seeing many clients come in with prescriptions for sleeping pills, often using them for prolonged periods.

*"I frequently see patients who have been prescribed sleeping pills for extended periods due to various sleep issues" Marta explains. "While these medications can be beneficial in the short term, they carry risks when used long-term, and it's crucial for patients to understand these risks."*

Among the many clients she has assisted, Elena's case stands out. *"Elena came into the pharmacy one day looking quite distressed. She mentioned her ongoing struggles with sleep and her dependency on sleeping pills. It was clear that she was seeking more than just a refill—she needed guidance and support" says Marta.*

Marta took the time to listen to Elena's story and shared her concerns about the long-term use of sleeping pills. She explained the potential risks, including dependency and withdrawal symptoms, and highlighted the personal benefits of eventually quitting the medication.

*"I always try to inform my clients about the risks and the benefits of stopping these medications when their situation permits" Marta says. "But it's essential to do this under medical supervision because withdrawal symptoms require expert assessment and management."*

Marta encouraged Elena to seek medical advice to develop a comprehensive plan for reducing her dependency on sleeping pills. She emphasized the importance of personalized, professional support in making this transition.

*"Seeing a healthcare professional who can create a tailored plan is crucial. It's not something you should do alone. With the right support, it's possible to improve sleep naturally and safely" Marta advises.*

Thanks to Marta's encouragement, Elena decided to seek help from her healthcare provider, setting her on the path to better sleep and overall well-being. Marta's dedication to patient care and her commitment to educating her clients about the safe use of medications continue to make a significant difference in the lives of many in her community.