



THE BALANCE

لا اعتماد على أدوية النوم

العلاج الخاص

دليل للأفراد والعائلات

رعاية مخصصة لعميل واحد في كل مرة

MALLORCA / ZURICH

ما ينبغي معرفته قبل العلاج

01 قد ينشأ الاعتماد الجسدي والتحمل حتى مع الاستخدام الموصوف لأدوية النوم، بينما يختلف اضطراب استخدامها من حيث ضعف السيطرة والاستمرار رغم الضرر.

02 يستند العلاج إلى تقييم الدواء ومشكلة النوم والعوامل النفسية والطبية، مع خفض تدريجي تحت إشراف طبي بدلاً من الإيقاف المفاجئ.

03 يوفر THE BALANCE رعاية سكنية لعميل واحد في مايوركا أو زيورخ، مع تخطيط لاستمرار الوصفات والمتابعة بعد الإقامة.

استمرارية الرعاية	رعاية منسقة	عميل واحد
تؤخذ الخطوات التالية في الاعتبار طوال فترة العلاج.	تعمل التخصصات السريرية ضمن خطة فردية واحدة.	إقامة خاصة وفريق تنظم رعايته حول احتياجاتك.

فهم احتياجاتك

الاعتماد والتحمل واضطراب استخدام أدوية النوم

قد يحدث الاعتماد الجسدي أثناء الاستخدام الموصوف طبيًا، وقد يؤدي إلى أعراض انسحاب إذا خُفّض الدواء بسرعة مفرطة. ويعني التحمل أن الجرعة نفسها تصبح أقل تأثيرًا مع مرور الوقت. وينطوي اضطراب استخدام الدواء على نمط أوسع من ضعف السيطرة والاستمرار في الاستخدام رغم الضرر.

ما الأدوية المشمولة؟

يمكن أن يشمل مصطلح أدوية النوم البنزوديازيبينات، وأدوية Z، ومضادات الهيستامين المسببة للنعاس، وبعض مضادات الاكتئاب، والأدوية المضادة للذهان، ومنتجات الميلاتونين، وغيرها من العوامل الموصوفة أو غير الموصوفة. وهي تختلف من حيث الأدلة والمخاطر ونمط الانسحاب.

يحدد التقييم كل منتج، واسم تجارته، وجرعته، ووقت تناوله، وشكله الصيدلاني، والطبيب الواصف، والصيدلية، والمكملات المتاحة من دون وصفة طبية. وقد يعرف العملاء الدوليون الدواء باسم تجاري مختلف أو يستخدمون منتجات غير متاحة في بلد العلاج.

التقييم قبل التوصية بالعلاج

لا يمكن علاج الاعتماد على الدواء بصورة كافية من دون السؤال عن سبب استمرار صعوبة النوم. وقد تشمل الأسباب الأرق المزمن، أو القلق، أو الاكتئاب، أو الصدمة النفسية، أو اضطرابات طيف ثنائي القطب، أو الألم، أو انقطاع الطمث، أو اضطراب الإيقاع اليومي، أو انقطاع النفس أثناء النوم، أو متلازمة تململ الساقين، أو استخدام المنبهات، أو الكحول، أو العوامل البيئية.



التقييم وتخطيط العلاج يفحص توقيت النوم، والروتين، والقيولات، والسفر، والأجهزة، والكافيين، والمواد، والأعراض الجسدية، والأدوية، والتاريخ النفسي. وقد يلزم إجراء دراسة للنوم أو تقييم لدى اختصاصي.

السلامة واختيار البيئة المناسبة

قد تسبب بعض الأدوية المهدئة والمنومة أعراض انسحاب ملحوظة، بما في ذلك الأرق الارتدادى، والقلق، والتهيج، والتغيرات الإدراكية، والارتباك، أو النوبات. وتعتمد المخاطر على الدواء والجرعة ومدة الاستخدام ونمطه والتاريخ الطبي واستخدام الكحول أو المواد الأفيونية أو غيرها من المهدئات. يعتمد القبول على الدواء والجرعة ومدة الاستخدام وتاريخ الانسحاب والمواد الأخرى والمخاطر العصبية والتنفسية والحالة النفسية والمراقبة المتاحة. وقد تتطلب مخاطر النوبات، أو الهذيان، أو الانسحاب الشديد من مواد متعددة، أو الجرعة الزائدة، أو عدم الاستقرار الطبي، رعاية في المستشفى.

رعاية تتمحور حولك

العلاج السلوكي المعرفي للأرق

العلاج السلوكي المعرفي للأرق، الذي يُشار إليه غالباً باسم CBT-I، هو علاج نفسي معتمد يتناول السلوك المرتبط بالنوم، وتوقيته، والاستشارة المشروطة، والمعتقدات، والروتين. وقد يشمل التحكم بالمثيرات، وجدولة النوم، والعمل المعرفي، والوقاية من الانتكاس.

ينبغي تكييف CBT-I عندما يؤثر اضطراب ثنائي القطب، أو الصرع، أو النعاس الشديد أثناء النهار، أو اضطرابات الأكل، أو حالة طبية أخرى في النوم. وهو ليس مجرد مجموعة من النصائح العامة بشأن نظافة النوم.

القلق والصدمة النفسية والخوف من عدم النوم

يصبح بعض العملاء شديدي القنطة بشأن النوم ويفسرون ليلة صعبة على أنها دليل على عدم قدرتهم على أداء وظائفهم. ويستخدم آخرون الدواء لتجنب الكوابيس، أو الاستشارة المرتبطة بالصدمة النفسية، أو نوبات الهلع ليلاً.

يمكن للعلاج النفسي أن يتناول هذه المخاوف والحالة الكامنة، بينما تظل التغييرات الدوائية خاضعة للإشراف الطبي. ولا ينبغي الاستعجال في معالجة الصدمة النفسية أثناء الحرمان الشديد من النوم أو الانسحاب غير المستقر.

الانتكاسات أثناء خفض الدواء

لا تعني ليلة صعبة أو زيادة مؤقتة في القلق تلقائياً أن الخطة قد فشلت. وبالمثل، لا ينبغي تجاهل التدهور المستمر أو الشديد باعتباره أمراً يجب على العميل تحمّله. يراجع الواصف المسؤول النمط وقد يبطئ عملية خفض أو يوقفها مؤقتاً.

من التقييم إلى خطة مشتركة

توضح التوصية البيئية المقترحة والأولويات والفريق ووتيرة العلاج، وكيفية مراجعة الخطة معك.

تجربة الرعاية

يوفر العلاج السكني في مايوركا وزنورخ مساحة للرعاية والراحة والتأمل. أما إقامة الصحة النفسية المنفصلة في لندن، بإشراف معالجين، فتقدم دعماً وإقامة يتم الاتفاق عليهما بشكل فردي.

مساحة خاصة للتوقف واستعادة الهدوء

خصوصية وتنسيق متحفظ وإيقاع يومي يتناسب مع
الاحتياجات السريرية.

رعاية تتيح مجالاً للتعافي

تتوازن المواعيد الفردية مع الراحة والوجبات والحركة
والوقت اللازم لاستيعاب التجربة.

دعم عملي

يساعد مدير رعاية شخصي في تنسيق المواعيد والترتيبات
اليومية.



صور فريق الرعاية والإقامة من دليل القبول لدى THE BALANCE، تؤكد الإقامة المحددة بصورة فردية.

مايوركا

رعاية سكنية خاصة في بيئة جزيرية تساعد
على الاستراحة.

زنورخ

رعاية سكنية خاصة مع تنسيق سريري
سويسري.

لندن

إقامة خاصة للصحة النفسية بإشراف معالجين.

من التقييم إلى الحياة اليومية

01

محادثة سرية

يستمع فريق القبول إلى ظروفك ويشرح عملية المراجعة السريرية.

02

تقييم وتوصية

ينظر الفريق في الملاءمة والأولويات والبيئة والخطوة الفردية.

03

علاج شخصي

تُراجع الرعاية وتُعدّل مع تغيير احتياجاتك وقدرتك على المشاركة.

04

الانتقال واستمرارية الرعاية

يربط تسليم الرعاية العلاج بالأشخاص والروتين والدعم اللازم في المنزل.

الاستعداد للعودة إلى المنزل

قد تكون أدوية النوم خاضعة للرقابة أو للتنظيم بصورة مختلفة بين البلدان. وقبل الخروج، يحتاج العميل إلى خطة واقعية لوصف الدواء، والوصول إلى الصيدلية، ووثائق السفر، وحدود الكميات، والمتابعة. لا يمكن افتراض إمكان وصف الأدوية عن بُعد عبر الولايات القضائية. وقد يلزم طبيب أو طبيب نفسي محلي بعد عودة العميل إلى بلده. راجع استمرارية الرعاية الدولية.

التفكير في الخطوة التالية

هل يمكن أن تسبب حبوب النوم الاعتماد؟

نعم. يمكن أن يتطور الاعتماد الجسدي والتحمل مع بعض أدوية النوم، بما في ذلك أثناء الاستخدام الموصوف. وينطوي اضطراب أوسع في استخدام الأدوية على ضعف السيطرة والاستمرار في الاستخدام رغم الضرر.

هل ينبغي أن أتوقف عن دواء النوم فوراً؟

لا. قد يكون الإيقاف المفاجئ غير آمن لبعض الأدوية وأنماط الاستخدام. وينبغي أن يقيم الوصف الدواء والجرعة ومدة الاستخدام والمواد الأخرى وتاريخ الانسحاب.

كم تستغرق مدة انسحاب حبوب النوم؟

لا يوجد إطار زمني موحد. يحدد الدواء والجرعة والمدة والمواد المستخدمة معه وحالة النوم والاستجابة الفردية الخطوة، التي قد تستمر بعد العلاج السكيني.

هل يمكن علاج الأرق أثناء خفض الدواء؟

نعم. ينبغي تقييم مشكلة النوم الكامنة، وقد تُعالج من خلال CBT-I أو الرعاية النفسية أو الطبية أو تغييرات الروتين أو تدبير الألم أو القلق أو الصدمة النفسية أو عوامل مساهمة أخرى.

ابدأ بمحادثة

تحدث بسرية مع فريق القبول حول ظروفك والخيارات المتاحة. لا يترتب على الاستفسار أي التزام بالمضي قدماً.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

صفحة الحالة الكاملة

إذا كنت أنت أو شخص آخر في خطر فوري، فاطلب الرعاية الطارئة المحلية. لا تنتظر إجراءات القبول المعتادة أو السفر.

معلومات عامة؛ تُحدد الرعاية الفردية بعد التقييم.