

VÍCIOS QUE QUEREMOS ABANDONAR

TRANSTORNOS POR USO DE ESTIMULANTES
OU SEDATIVO-HIPNÓTICOS



TRANSTORNOS POR USO DE ESTIMULANTES OU SEDATIVO-HIPNÓTICOS

USO DE ESTIMULANTES



Estimulantes são drogas que aumentam a energia e a atenção. Incluem anfetaminas, metanfetaminas, cocaína e derivados. Com exceção da cocaína e seus derivados, alguns derivados de anfetamina e metanfetamina receberam autorização para uso legal sob prescrição médica no tratamento de alguns problemas de saúde (*exemplos: Dualid, Inibex, Moderine, Lipomax, Dasten, Absten, Diazinil, Pervitin, Ritalina e outros*). Também são conhecidos como “bolinha”, “rebite”, “bola” ou “ice”.

Eles podem ser prescritos no tratamento de transtorno de déficit de atenção, hiperatividade, narcolepsia e obesidade, em dosagens específicas para cada situação. Contudo seu uso abusivo ou em dosagem inadequada pode causar graves problemas.

Eles também podem ser encontrados para venda ilegal na forma de pílula, pó, líquido ou pedras. Cocaína e seus derivados como o crack, são usados por aspiração do pó, injeção, ou aspiração da fumaça em cigarros, vaporizadores e cachimbos.

Como outros estimulantes, a cocaína faz a pessoa se sentir feliz, energizada, alegre e mentalmente alerta. Causa vasoconstrição, aumenta a temperatura corpórea, aumenta a frequência cardíaca e faz subir a pressão arterial. Sua abstinência leva ao cansaço, ansiedade, irritabilidade, depressão e sonolência.

Como eles afetam a vida da pessoa:

Os estimulantes aumentam a atenção, a energia e a prontidão. Também diminuem o sono e afetam o apetite. O mau uso dessas drogas pode causar um falso senso de poder e euforia temporária, seguida de depressão. O uso crônico pode levar à desconfiança, paranoia e psicose, aumentar perigosamente a frequência cardíaca e a pressão arterial.

Tratamento:

Abandonar a adição aos estimulantes sem suporte e por conta própria não é recomendado.

Procure uma equipe assistencial. A abstinência pode causar ansiedade, cansaço e depressão grave. A depressão pode ocorrer rápida e forte, tornando a renúncia e o abandono da droga algo perigoso para ser tentado sem apoio. Com frequência, o ganho de peso após parar o uso de estimulantes pode ser um sério problema, de forma que iniciar uma dieta e fazer exercícios físicos é fundamental, e deve ser feito sob os cuidados da equipe assistencial.

Programas formais e informais:

Impulso e desejo intensos são comuns, tornando o abandono um grande desafio. Não há evidência de que algum tipo de terapia comportamental funcione melhor que outras, mas terapia comportamental cognitiva e treinamento para gerenciamento de contingência são duas das escolhas possíveis. O grupo Narcóticos Anônimos pode ser útil e funcionar para algumas pessoas. Uma vez que tenha entrado em algum programa, seguir as recomendações para tabagismo costuma ajudar.

Medicamentos:

Não há medicamentos aprovados pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) para tratar ou ajudar pessoas com adição à cocaína ou metanfetamina a deixarem o vício. Há estudos que sugerem que o uso de *disulfiram*, prescrito para o etilismo, pode ajudar a reduzir o uso de cocaína. Pessoas que usam cocaína enquanto tomam *disulfiram* relatam ansiedade, paranoia e falta de euforia, que podem desencorajar o uso da cocaína. Outras drogas, usadas para tratar distúrbios do sono, vêm sendo usadas para ajudar as pessoas a se absterem de cocaína, tais como: *topiramato*, *baclofen*, *modafinil*.

Não tente abandonar o uso de estimulantes sem ajuda. Procure uma equipe assistencial.

USO DE SEDATIVO-HIPNÓTICOS



Drogas com efeito oposto ao dos estimulantes também podem causar adição. Drogas sedativo-hipnóticas ou depressoras, incluindo tranquilizantes e soníferos, reduzem a atividade do cérebro criando uma sensação de bem estar.

Entre as drogas sedativo-hipnóticas estão os barbitúricos (*fenobarbital*, *pentobarbital* e *amobarbital*) e os benzodiazepínicos (*diazepam*, *alprazolam* e *clonazepam*). Estes estão

entre os medicamentos mais prescritos, em especial para tratamento de idosos e com maior frequência para mulheres, que assim sofrem um risco maior de abusar e sofrer dependência, por receberem prescrições com maior frequência.

Há duas grandes categorias de dependentes de sedativo-hipnóticos:

- a primeira é a dos que recebem prescrições para doenças psiquiátricas, como ansiedade. Este grupo tem maior risco de adição se o uso se prolongar por mais de um mês ou se houver histórico familiar ou pessoal de transtorno por bebida alcoólica.
- a segunda inclui aqueles que tomam essas drogas por conta própria (sem prescrição) para conviver com insônia ou ansiedade crônicas. Algumas pessoas tomam benzodiazepínicos por sentirem euforia semelhante ao obtido com opioides ou para reduzir sintomas de abstinência de estimulantes como a cocaína.

Como sedativo-hipnóticos afetam sua vida:

Essas drogas reduzem a ansiedade, criam uma sensação de bem estar e diminuem a inibição. Também reduzem a frequência cardíaca, respiratória e a pressão arterial. Em doses altas, podem causar perda de concentração, cansaço, dificultar a coordenação motora e a memória e atrapalhar as decisões.

Tratamento:

Não tente parar com o uso de sedativos por conta própria. Procure uma equipe assistencial. A abstinência pode levar a desmaios, às vezes com risco à vida. A dose deve ser progressivamente reduzida sob orientação médica e algumas pessoas podem necessitar de internação para o tratamento. Depois de abandonar o uso da droga, terapia cognitivo-comportamental e programa de 12 passos podem ser úteis. Medicamentos e psicoterapia podem ajudar a abordar os impulsos ou hábitos que levam à recaídas.

Gerenciando a abstinência:

Sintomas de abstinência podem não aparecer durante uma semana ou mais e algumas pessoas não sofrem esses sintomas, especialmente se tomaram doses baixas por pouco tempo. Mas quando ocorrem, eles podem ser bem graves. Mimetizam ansiedade, preocupação, tensão, medo e cansaço. Pesadelos, despertar frequente e sentimento de tensão pela manhã podem ocorrer. Angústia ou ansiedade severas podem ser insuportáveis para algumas pessoas. Abstinência de doses altas de sedativo-hipnóticos pode causar também: náuseas, vômitos, tremores, visão turva, sudorese, desmaios e delírio.

O sedativo-hipnótico que não permanece por período muito longo no seu sistema, tal como o *alprazolam*, pode causar sintomas mais severos de abstinência mas que cedem mais rapidamente. No entanto, as drogas de ação mais prolongada, tal como *diazepam*, podem

causar sintomas que perduram mais tempo, mas que podem ficar dias sem se manifestar.

Para algumas pessoas, as técnicas de relaxamento como respiração, meditação e yoga podem ajudar a reduzir e suportar esses sintomas.

Medicamentos:

Em alguns casos há a necessidade de prescrever um sedativo leve para fazer o desmame de um sedativo mais potente. Por exemplo, para um usuário de *alprazolam* pode ser prescrito *clordiazepoxido*.

Procure uma equipe assistencial para intervir na sua medicação.