

Drugs for Hypnotic

Obat untuk Hipnotik

Apa itu Hipnotik?

Hipnotik merupakan kelas obat yang dirancang untuk membantu tidur. Obat ini sering dimanfaatkan untuk mengobati berbagai gangguan tidur, terutama insomnia. Obat-obatan ini bekerja dengan memperbesar peluang untuk memulai tidur, menjaga tidur, atau meningkatkan kualitas tidur. Mekanisme kerja yang tepat bervariasi tergantung pada jenis obat hipnotik.

Ada tiga jenis hipnotik umum:

1. **Antihistamin:** Antihistamin umumnya dikenal sebagai obat anti alergi, dan diresepkan untuk meringankan gejala alergi, seperti pilek dan gatal-gatal pada kulit. Antihistamin bisa menyebabkan efek penenang dengan memblokir zat kimia otak yang disebut histamin untuk meningkatkan kesadaran.
2. **Obat-Z:** Obat-Z merupakan kelas hipnotik terbaru. Obat ini mampu membantumu terlelap lebih cepat dan menghentikanmu terbangun di malam hari. Obat-Z biasanya dimanfaatkan untuk pengobatan insomnia jangka pendek.
3. **Benzodiazepin:** Benzodiazepin bekerja dengan meningkatkan efek GABA, memperlambat aktivitas otak dan menimbulkan efek menenangkan. Obat ini umumnya dimanfaatkan untuk berbagai kondisi, termasuk kecemasan dan gangguan tidur. Namun, mereka umumnya tidak dianjurkan untuk penggunaan jangka panjang karena risiko ketergantungan.

Apa saja efek sampingnya?

Efek samping hipnotik bisa bervariasi, tergantung pada jenis hipnotiknya:

Hipnotik	Efek samping umum	Keterangan
Antihistamin Klorfeniramin, hidroksizin, prometazin	Mulut kering, sembelit, penglihatan kabur, pusing, sakit kepala	Antihistamin umumnya memakan waktu 20 menit hingga 1 jam untuk bekerja.
Obat-Z Zopiclone, zolpidem	Mual, dispepsia, pusing, sakit kepala, mulut kering, mengantuk keesokan harinya, rasa logam di mulut	Obat-Z umumnya memakan waktu sekitar satu jam untuk bekerja. Sebagian orang mungkin merasakan tidur sambil berjalan dan hal ini lebih mungkin terjadi jika mengonsumsi obat-Z dengan alkohol atau obat lain untuk masalah kesehatan mental.
Benzodiazepin Alprazolam, bromazepam, clonazepam, diazepam, lorazepam	Pusing, kebingungan, sempoyongan, berputar-putar, pusing, bicara tidak jelas, kelemahan otot	Benzodiazepin berpotensi menyebabkan kecanduan. Untuk menekan kemungkinan kecanduan, disarankan untuk mengonsumsi dosis efektif terkecil dan membatasi durasi konsumsi dalam waktu singkat. Kemungkinan kecanduan meningkat jika memerlukan dosis yang lebih besar dalam waktu yang lama, atau jika ada riwayat masalah alkohol atau narkoba.

Bisakah Saya Berhenti Minum Obat Hipnotik?

Berhenti mengonsumsi obat hipnotik harus selalu dalam bimbingan penyedia layanan kesehatan. Penghentian tiba-tiba bisa menimbulkan gejala putus obat. Kemungkinan kecil untuk mengalami gejala-gejala ini jika kamu sudah mengonsumsi obat hipnotik kurang dari sebulan.

Berapa Lama Saya Harus Minum Obat Hipnotik?

Durasi pengobatan hipnotik bervariasi sesuai dengan pasien dan gangguan tidur tertentu. Dalam sebagian besar kasus, obat-obatan ini dipergunakan untuk pengobatan jangka pendek (beberapa minggu). Penggunaan jangka panjang umumnya dihindari karena risiko ketergantungan, terutama dengan benzodiazepin. Penyedia layanan kesehatan akan menentukan durasi pengobatan yang tepat.

<u>BOLEH</u>
1. Ikuti petunjuk dokter secara ketat
2. Perhatikan nama obat, dosis dan frekuensi, dll. sebelum mengonsumsi obatmu
3. Baca label resep dengan cermat
4. Perhatikan dosis, indikasi, kontraindikasi, dan efek samping
5. Pahami cara pengobatannya
6. Simpanlah obatmu dengan baik dan benar
7. Mematuhi resep pengobatan yang diberikan, kecuali jika ada petunjuk lain
8. Jika memiliki pertanyaan, bicarakan dengan keluargamu dan tanyakan kepada tenaga kesehatan profesional.

TIDAK BOLEH

1. Mengubah dosis obatmu sendiri

2. Berhenti mengonsumsi obat kecuali atas saran dokter kamu.

3. Minum alkohol bersamaan dengan obat yang dikonsumsi.

4. Menempatkan obatmu di botol lain.

5. Mengonsumsi obat lain kecuali atas petunjuk dokter kamu.

6. Berbohong pada dokter mengenai kepatuhan pengobatanmu

Dokumen ini diterjemahkan dari versi asli dalam bahasa Inggris. Jika terjadi ketidaksesuaian atau ketidakkonsistenan, versi bahasa Inggrislah yang berlaku.