

## 可愛又可怕的鎮靜安眠藥

- 可愛：它可助您減輕焦慮不安，改善睡眠障礙；協助您從容面對生活裡碰到的挫折、壓力、適應不良等困難。
- 可怕：長期大量濫用，易造成心理生理依賴性，戒斷現象；嚴重者出現認知障礙、呼吸抑制、憂鬱、妄想、抽搐、譫妄等症狀。

## 該如何服用鎮靜安眠藥？

[正確用藥之道]：

- 遵照醫師處方指示，配合各種「非藥物」治療方式
- 切勿自行增量或併用其他中樞神經抑制劑、興奮劑
- 勿大量抽煙、喝茶、咖啡、可樂、酒類飲料
- 欲停用時和醫師詳細討論停藥方式
- 謹記藥物濫用成癮的後遺症