



Online testy na
www.psychotesty.psyx.cz

EQ-TEST



Test emoční inteligence Dokážete komunikovat s druhými, umíte správně odhadnout, jak se cítí? Vládnete svým emocím nebo ony ovládají vás?

OSPAT



Test typů a poruch osobnosti Jaké je celkové zaměření vaší osobnosti? Nemáte některé vlastnosti příliš silně nebo naopak příliš slabě vyvinuté?

BITEPT



Test psychických poruch Dělá vám starosti vaše psychika? Chcete pomoci odhadnout, jak jste na tom s duševním zdravím?

FULJOB



Test profesní orientace Na jakou školu nebo práci se hodíte? S jakou profesí ladí vaše osobnost?

MEMREX/COGIT



Test paměti a test mentálního výkonu. Jak funguje vaše paměť? Jak dobře jste v zapamatování a vybavení? Myslí vám to pružně, rychle a bezchybně? Neselháváte v pozornosti?

Online testy na
www.psychotesty.psyx.cz

Hypnogen - základní informace

PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz

Hypnogen patří do skupiny léků N05CF02, kde se nachází ještě množství dalších léků od jiných výrobců, avšak se stejnou účinnou látkou, jíž je **zolpidem**: Apo-Zolpidem, Eanox, Zolpidem Mylan, Zolpidem Orion, Zolpidem Teva, Zolpidem Vitabalans, Zolpidem - Ratiopharm, Zolpinox a Zolsana.

Hypnogen existuje pouze v jednom druhu, a to s 10 mg účinné látky zolpidemi tartras; jednotlivá balení se liší pouze počtem tablet.

Hypnogen (zolpidem) se používá k navození a udržení **spánku** při potížích s **usínáním** a při nekvalitním průběhu spánku.

Léčba je **symptomatická**, to znamená, že lék uleví od příznaku (symptomu, v tomto případě nespavosti), ale neřeší jeho příčinu (to by pak byla léčba kauzální). U nespavosti může být příčina v rovině psychologické i tělesné. Z psychologických faktorů je to často nahromaděný stres, úzkost nebo akutní trauma, z tělesných faktorů je to např. bolest. **Kauzální** léčba, tedy léčba příčin nespavosti, pak spočívá spíše buď psychologické pomoci nebo úlevě od daných tělesných potíží.

Co Hypnogen umí: navodit spánek

Co Hypnogen neumí: vyřešit psychologickou příčinu nespavosti

Nespavost nezdá se souvisí s **úzkostí** a úzkost je velmi často spojena s **nedostatečným sebevědomím, dlouhodobým neřešeným stresem, nečekaným traumatem, nakupenými starostmi, špatnými komunikačními schopnostmi, fobiemi** a dalšími podobnými jevy. Tohle ovšem prášky na spaní nevyřeší.

Pokud si nejste jistí, co se odehrává ve vašem nitru, otestujte svou psychiku Testem duševního zdraví MENFIT na www.psychonet.cz.

A jestli na sobě a své schopnosti vyrovnávat se starostmi chcete zapracovat, může vám kromě dobrého psychologa pomoci web www.velka.zlutasova.cz s online programy proti úzkosti a depresi.

Vybrané informace z oficiálního Souhrnu údajů o přípravku:

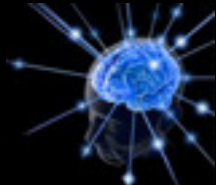
Terapeutické indikace [tj. v jakých případech je léčba tímto lékem vhodná]

Krátkodobá léčba nespavosti tam, kde nespavost zneschopňuje nebo vede k těžkému stresu nemocného. Stejně jako u ostatních hypnotik [léků na spaní] se nedoporučuje dlouhodobé podávání a doba léčby by měla být co nejkratší.

Stejně jako u ostatních hypnotik se nedoporučuje dlouhodobé podávání, doba léčby nemá překročit 2 - 4 týdny.

V nezbytných případech je možné prodloužení podávání, ale až po opětovném přehodnocení stavu nemocného.

Inteligentní test osobnosti IES



* hodnotí 14 klíčových lidských vlastností

* podrobné vyhodnocení bez čekání, ihned

www.psychonet.cz

Stáhněte si relaxaci v mp3

* relaxační metody pomáhají proti úzkosti, stresu, při potížích se spánkem a jiných problémech

www.relaxace.psychoweb.cz

Online programy proti úzkosti a depresi

* zbavte se svých potíží z pohodlí svého domova

* zcela anonymní

* potřebujete jen zájem a internet



www.velka.zlutasova.cz

Test duševního zdraví - MENFIT

* posuzuje pozitivní i negativní vlivy na vaši psychiku

* zjišťuje možný výskyt nejčastějších psychických poruch

www.psychonet.cz

Dávkování a způsob podání

Zolpidem [zkrácené označení účinné látky Hypnogenu] působí rychle, a proto se podává bezprostředně před ulehnutím nebo po ulehnutí. Přípravek by měl být užíván pouze v případě, že lze zajistit dostatečnou délku spánku (7 - 8 hodin).

Kontraindikace [tj. případy, kdy je užívání léku nevhodné]

- precitlivělost na zolpidem nebo ostatní složky přípravku
- obstrukční spánková apnoe [krátkodobé zástavy dechu během spánku]
- myastenien gravis [neuro svalové onemocnění]
- těžká jaterní nedostatečnost
- akutní nebo těžká respirační [dechová] nedostatečnost.

Z důvodu nedostatečných údajů je Hypnogen kontraindikován [tj. není vhodný k podávání] u dětí a mladistvých do 18 let.

Všeobecné informace

Dále jsou uvedeny všeobecné informace vztahující se ke známým účinkům hypnotik, které je třeba brát v úvahu při jejich předepisování:

amnezie [výpadek paměti]

Sedativa a hypnotika mohou vyvolat anterográdní amnezii [porucha zapamatování nových informací], ke které nejčastěji dochází několik hodin po podání látky. Riziko pro pacienta se snižuje při zajištění nepřerušovaného spánku po dobu 7 - 8 hodin.

psychiatrické a "paradoxní" reakce [jako paradoxní reakce se označují reakce, které nastanou po požití léku a jsou opačné, než by se předpokládalo]

Při podávání sedativ [léků na uklidnění] a hypnotik [léků na spaní] se vyskytují takové příznaky, jako je neklid, zvýšená nespavost, nervozita, podrážděnost, agresivita, bludy, zuřivost, noční můry, nevhodné chování, náměšičnost a další nežádoucí poruchy chování. Pokud k nim dojde, má se podávání přípravku přerušit. Tyto projevy jsou pravděpodobnější u starších nemocných.

tolerance

Při podávání sedativ a hypnotik po dobu několika týdnů se může vyvinout určitá ztráta hypnotického účinku.

závislost

Podávání sedativ a hypnotik může vést k rozvoji fyzické i psychické závislosti. Riziko závislosti se zvyšuje s dávkou a trváním léčby a je vyšší u pacientů s anamnézou [tj. v kde se v průběhu života vyskytlo] psychiatrických onemocnění a/nebo závislosti na alkoholu a drogách. Tito pacienti mají být během léčby hypnotiky pod pečlivým dohledem.

Souběžné podávání s benzodiazepiny [léky na psychické poruchy, zejména proti úzkosti] je zbytečné a riskantní; zvyšuje se totiž nebezpečí vzniku závislosti. Doporučuje se tedy informovat pacienta ještě před zahájením léčby o tom, že je délka takové léčby omezena.

Při vzniku fyzické závislosti je náhlé ukončení léčby doprovázeno abstinenčními příznaky [příznaky z vysazení], jako jsou např. bolesti hlavy, svalové bolesti, extrémní úzkost a napětí, neklid, zmatenost a podrážděnost. V těžkých případech může dojít k následujícím projevům: derealizace [pocit, že prostředí je cizí],

Kurzy základů psychologie přes internet

* z každého se může stát dobrý psycholog-amatér

* kurzy pro každého, kdo se o psychologii "jen" zajímá a pro uchazeče o studium psychologie



www.chytra.zlutasova.cz

Psychologické testování pro firmy a personalisty

* zjistíte schopnosti a vlastnosti svých zaměstnanců a uchazečů o práci

* profesionální testy za minimální ceny

* online a s výsledky ihned



www.profi.psychonet.cz

Inteligentní test osobnosti IES



* hodnotí 14 klíčových lidských vlastností

* podrobné vyhodnocení bez čekání, ihned

www.psychonet.cz

depersonalizace [pocit, že člověk není sám sebou], hyperakuzie [intenzivní slyšení], necitlivost a palčivost končetin, přecitlivělost na světlo, hluk a fyzický kontakt, halucinace [mylné vjemy] nebo epileptické záchvaty.

návrat nespavosti

Při vysazení léčby hypnotiky se mohou znovu objevit příznaky, které k léčbě vedly, a to ve zvýšené intenzitě. Přítomny mohou být i další reakce, včetně změn nálad, úzkosti a neklidu.

Je důležité, aby pacient o této možnosti věděl a neměl obavy, pokud po vysazení léčiva k těmto příznakům dojde.

Vzhledem ke skutečnosti, že je nebezpečí abstinčních symptomů [příznaků] nebo opakovaného výskytu ještě silnější nespavosti pravděpodobnější po náhlém vysazení léčby, doporučuje se vysazovat přípravek postupně.

Tablety přípravku Hypnogen obsahují monohydrát laktózy [sloučeninu cukru].

Pacienti se vzácnými dědičnými problémy s intolerancí [nesnášenlivostí] galaktózy, Lappovým nedostatkem laktázy nebo malabsorpcí [špatným vstřebáváním] glukózy a galaktózy by tento přípravek neměli užívat.

Jsou důkazy, že v případě sedativ a hypnotik s krátkodobým účinkem mohou zvláště při vysokých dávkách vzniknout abstinční příznaky i během intervalu mezi dávkami.

Těhotenství a kojení

Ačkoliv studie na zvířatech neprokázaly teratogenní [způsobující vrozené vady] nebo embryotoxický [jedovatý pro embryo] účinek, nebyla dosud stanovena bezpečnost podávání v těhotenství. Stejně jako ostatní podobné látky, zolpidem se nesmí podávat v těhotenství, zvláště pak během prvního trimestru [třetiny]. Pokud je přípravek předepsán ženě ve fertilním [plodném] věku, má být upozorněna, aby v případě, kdy chce otěhotnět nebo se domnívá, že je těhotná, konzultovala vysazení přípravku se svým lékařem.

Pokud je z naléhavých lékařských důvodů podáván zolpidem v pozdní fázi těhotenství nebo při porodu, lze vzhledem k farmakologickému účinku [tj. vlivu léčivé látky] dané látky očekávat ovlivnění novorozence, jako je hypotermie [nízká tělesná teplota], hypotonie [menší svalové napětí] a středně silná deprese [útlum] dechu.

Malé množství zolpidemu proniká do mateřského mléka. Podávání zolpidemu kojícím matkám je kontraindikováno [nevhodné, vyloučeno].

Účinky na schopnost řídit a obsluhovat stroje

Řidiči motorových vozidel a osoby obsluhující stroje mají být upozorněni na to, že stejně jako u jiných hypnotik je zde možné riziko ranní ospalosti. Ke snížení tohoto rizika je doporučen plný noční spánek (7-8 hod).

Předávkování

Při popsáných předávkováních samotným zolpidemem se poruchy

Online programy proti úzkosti a depresi

* zbavte se svých potíží z pohodlí svého domova

* zcela anonymní

* potřebujete jen zájem a internet



www.velka.zlutasova.cz

Test duševního zdraví - MENFIT

* posuzuje pozitivní i negativní vlivy na vaši psychiku

* zjišťuje možný výskyt nejčastějších psychických poruch

www.psychonet.cz

Online testy na

www.psychotesty.psyx.cz

EQ-TEST



Test emoční inteligence Dokážete komunikovat s druhými, umíte správně odhadnout, jak se cítí? Vládnete svým emocím nebo ony ovládají vás?

OSPAT



Test typů a poruch osobnosti Jaké je celkové zaměření vaší osobnosti? Nemáte některé vlastnosti příliš silně nebo naopak příliš slabě vyvinuté?

vědomí pohybovaly od spavosti až po lehké koma [porucha vědomí, bezvědomí]. [...]

Používají se obecná symptomatologická [tj. podle příznaků] a podpůrná opatření. Není-li vhodný výplach žaludku, podává se ke snížení vstřebávání aktivní uhlí. Sedativa [léky na uklidnění] se podávat nemají dokonce ani při excitovaném [rozrušení] stavu pacienta. Při vážných příznacích (např. respirační deprese [útlum dechu]) lze zvážit podání flumazenilu, který však může přispět k neurologickým projevům (křeče).

Zolpidem není dialyzovatelný [tj. nepomáhá zde čištění krve].

[http://www.sukl.cz/modules/medication/search.php?data\[search_for\]=hypnogen&data\[code\]=&data\[atc_group\]=&data\[material\]=&data\[path\]=&data\[reg\]=&data\[radio\]=none&data\[rc\]=&data\[with_adv\]=0&search=Vyhledat&data\[listing\]=20](http://www.sukl.cz/modules/medication/search.php?data[search_for]=hypnogen&data[code]=&data[atc_group]=&data[material]=&data[path]=&data[reg]=&data[radio]=none&data[rc]=&data[with_adv]=0&search=Vyhledat&data[listing]=20)

text v hranatých závorkách byl doplněn provozovatelem webu

Vyloučení odpovědnosti: Provozovatel webových stránek (součástí kterých jsou i tyto stahovatelné texty) hypnogen.psychoweb.cz nenese odpovědnost za případné důsledky použití zde uvedených informací. Provozovatel vyvíjí přiměřené úsilí k tomu, aby na webu byly zveřejněny přesné a aktuální informace, ovšem veškeré materiály a informace na tomto webu jsou poskytovány "tak, jak jsou" a aktuálnost a pravdivost informací uživatelům doporučujeme ověřovat pomocí jiných zdrojů. Ve věcech vhodnosti užití léků a jejich dávkování se vždy poradte se svým lékařem.

PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz



www.psychonet.cz

Psychologie na internetu:

www.psychotesty.psyx.cz > online psychologické testy

www.psychoweb.cz > články z psychologie, výtahy z knih

www.psychonet.cz > inteligentní testy osobnosti

www.profi.psychonet.cz > psychologické testy pro firmy a personalistiku

www.velka.zlutasova.cz > online programy proti depresi a úzkosti

www.chytra.zlutasova.cz > kurzy základů psychologie přes internet

www.relaxace.psychoweb.cz > relaxace v mp3 ke stažení

www.psyx.cz > testy, poradna, hypnóza