

# Att sluta med sömnläkemedel

zopiklon (Imovane, Zopiclone, Zopiclon)

zolpidem (Stilnoct)





## Varför ska jag sluta?

Eftersom du kan må och sova bättre utan sömnmedicin och slippa risken för biverkningar.

### **Risk för biverkningar**

Alla läkemedel kan ge biverkningar. Det kan ibland vara svårt att veta att ett visst symptom beror på själva läkemedlet. Kända biverkningar av zopiklon och zolpidem är muntorrhet, mardrömmar, huvudvärk, svårigheter att hålla koncentrationen samt ökad trötthet.

En annan vanlig biverkan är dåsighet under dagen (dagtrötthet), något som kan leda till en ond cirkel. Om du känner dig trött på dagen kan du känna ett behov av att ta en sömntablett till natten, men i själva verket är det tablettens som gör dig trött.

Att avsluta behandlingen med sömntabletten kommer då göra att du mår bättre och känner dig piggare efter några veckor i stället för att vara kvar i en dygnsrytm med dålig sömn.

### **Placeboeffekt**

Vid användning under lång tid skiljer sig den sömngivande effekten av zopiklon och zolpidem inte mycket från den man får av placebo (= sockerpiller). Det är inte själva tablettens utan tron på tablettens (placeboeffekt) som gör att du sover bättre. För de allra flesta går det att sluta helt med tablettens och sova lika bra, ofta även bättre.

## **Fakta om sömnmedlen zopiklon och zolpidem**

Zopiklon och zolpidem är kortverkande sömnläkemedel som gör att man i snitt sover cirka en halvtimme längre och vaknar kanske en gång mindre under natten. När sömnbehovet är akut kan det räcka för att du ska uppleva att du sover bättre. Det kan kännas bra

vid enstaka nätter, men vid regelbunden användning märks snart att tablettorna inte längre gör samma nytta.

Zopiklon och zolpidem verkar genom att påverka hjärnans funktion. De botar inte orsaken till sömnbesvären men kan ge lindring när sömnlösheten är som värst. Dessa läkemedel ska endast användas en kortare period för att bryta en ond sömncirkel och hjälpa dig komma in i bra sovvanor.

Zopiklon och zolpidem är narkotikaklassade och risken för beroende är stor.

## **Besvär kan uppstå om man slutar tvärt**

Har du tagit sömnmedel under en längre tid kan det vara svårt att sluta direkt. Ofta går det lättare om dosen minskas stegvis. I samband med att behandlingen avslutas kan man tillfälligt drabbas av försämrad sömn, mardrömmar, ångest och rastlöshet. Dessa besvär är dock övergående och ofarliga och varierar mellan olika personer.

## **Att lyckas med att avsluta behandlingen**

För att lyckas avsluta behandlingen är det viktigt att du tänker över och planerar in när du ska sluta med sömntabletten. Perioden ska inte vara för stressig.

Försök att acceptera några nätter med dålig sömn. Håll ut och tro på att du kommer att lyckas.

Om du inte kommit överens om något annat med din läkare så kan ett förslag till nedtrappningsschema se ut så här:

Steg 1: Ta en halv tablett till kvällen i 2 veckor.

Steg 2: Ta en fjärdedels tablett till kvällen i ytterligare 2 veckor.

Sedan avslutar du behandlingen.

Det du också kan tänka på för att öka möjligheterna att sova gott utan sömnläkemedel är att:

- Se till att vara fysisk aktivitet under dagen
- Vistas i dagsljus
- Undvik att ta tupplur under dagen
- Undvik koffeinhaltig dryck efter kl. 16
- Undvika skärmar innan du ska sova

## Fördjupning: Hur fungerar zopiklon och zolpidem?

Zopiklon och zolpidem påverkar ett system i hjärnan som kallas för GABA-receptorsystemet. GABA är ett ämne som finns naturligt i kroppen och som har en lugnande, ångstdämpande och sömngivande verkan. Zopiklon och zolpidem förstärker effekten av GABA och effekten kommer ofta inom en halvtimme.

Vid sömnbesvär kan zopiklon eller zolpidem ge lindring till en början, men den sömngivande effekten minskar tydligt över tid. Långvarig användning kan förändra sömnmönstret och ge en sämre sömnkvalitet.

### Lästips:

- Sov Gott - En liten bok för sömnlösa och andra som vill sova bättre. Finns även som e-bok och ljudbok på [Patientinformation - Läkemedel • Vårdgivare Region Örebro län \(regionorebrolan.se\)](https://www.regionorebrolan.se/patientinformation-lakemedel-vardgivare)



- 1177.se - Sömnsvårigheter