



MOLDE KOMMUNE Helsetjenesten

Informasjon om bruk av sovemedisin og angstdempende legemidler

Noen legemidler som benyttes ved angst og søvnvansker er vanedannende, og kan gi avhengighet selv om du bruker små doser. Slike legemidler har merkenavn som Valium, Stesolid, Vival, Sobril, Xanor, Rivotril, Alopam, Mogadon, Apodorm, Imovane, Zopiklon, Zopitin, Stilnoct og Zolpidem.

Disse legemidlene bør derfor benyttes kun i kortere perioder (2-4 uker). Både angst og søvnvansker vil i mange tilfeller kunne mestres uten bruk av legemidler. Disse plagene er ofte en naturlig reaksjon på vanskelige livssituasjoner.

Du kan bli avhengig ved at

- kroppen venner seg til virkningen, og du får gradvis mindre effekt av legemidlet etter få ukers bruk (toleranse)
- du får ubehagelige symptomer når du forsøker å slutte med dem (abstinens)
- du venner deg til tanken på at legemidlene er nødvendige for å unngå angst eller søvnproblemer (psykisk avhengighet)

I tillegg du kunne få bivirkninger som hukommelsesvansker, konsentrasjonsproblemer, døsigheit, balanseproblemer og falltendens. I tillegg vil også legemidlene i seg selv kunne gi angst, uro og søvnvansker ved langvarig bruk. Bruk av disse legemidlene kan også gjøre at du ikke lenger har lov til å kjøre bil.

Å slutte med slike legemidler krever motivasjon fra deg. Din fastlege vil også hjelpe deg slik at dette skjer på best mulig måte. For noen er det ikke nødvendig å trappe ned, mens for andre må nedtrappingen skje gradvis og over tid. Ved avhengighet kan du ved for rask nedtrapping få abstinenssymptomer som uro, angst, skjelvinger og forverrede søvnvansker.

Du kan lese mer om dette på www.helsenorge.no eller ta kontakt med din fastlege.

Molde kommune har også regelmessig kurs for personer med søvnvansker og/eller angst. Disse kursene er gratis og du kan selv melde deg på. Informasjon om disse kursene finner du på kommunens hjemmesider: www.molde.kommune.no.

Med hilsen

Cato Innerdal
kommuneoverlege