

# Nedtrappning av sömnläkemedel

## Sömnläkemedel

Det finns olika typer av läkemedel vid sömnsvårigheter. Vill du veta mer om olika preparat och dess effekter finns information på 1177.se

<https://www.1177.se/Kalmar-lan/behandling--hjalpmedel/behandling-med-lakemedel/lakemedel-utifran-diagnos/lakemedel-vid-somnsvarigheter/>

## Fördelar och nackdelar med sömnläkemedel

**Exempel på fördelar som sömnläkemedel kan ha:**

- Ger snabb effekt och är lätta att använda
- Fungerar under en begränsad tid (Läkemedelsverket rekommenderar en kort tids användning, ca 14 – 30 dagar)

**Exempel på nackdelar som sömnläkemedel kan ha:**

- Försämrad sömnkvalitet (djupsömn och drömsömn kan försämras)
- Sömnighet/trötthet under dagen
- Biverkan i form av mardrömmar
- Negativ påverkan på minne och koncentration
- Risk för toleransutveckling (försämrad/utebliven effekt)
- Risk för fysiologiskt och psykologiskt beroende
- Risk för "Rekyleffekt"

## Rekyleffekten

Rekyleffekten innebär att man kan sova ännu sämre de nätter man låtit bli att ta sömnläkemedel. Det beror på att sömnläkemedel sänker kroppens fysiologiska och mentala aktivitet. Vår kropp är inställd på att sträva efter jämvikt, vilket i detta fall innebär att kroppen inte tycker om att bli "sänkt"

utan "strävar emot". När sömnläkemedlet sedan går ur kroppen är den fysiska aktiveringen förhöjd och vi är mer vakna och uppvarvade än vanligt, vilket påverkar sömnen negativt.

Om man tar sömnläkemedel oregelbundet (vid behov) kan rekyleffekt uppstå och påverka kommande dagar och nätter. När man trappar ner sömnläkemedel kan det vara bra att veta att sömnen kan bli sämre på grund av rekyleffekten under några dygn.

## Nedtrappning av sömnläkemedel

För att förbereda nedtrappning kan det vara bra att använda sömndagbok för att registrera sömn och användning av sömnläkemedel under någon vecka. Det kan också vara bra att formulera för dig själv varför du vill sluta med sömnmedicin, för att senare kunna påminna dig om nedtrappningen känns motig.

### När det är dags att börja nedtrappningen:

- Bestäm en acceptabel dos (så låg som möjligt)
- Ta samma dos, vid samma tid varje kväll, under 2-3 veckor (ta inte mer sömnläkemedel under natten)
- Vid periodens slut, utvärdera hur sömnen fungerat. Har du märkt av någon rekyleffekt?
- Minska dosen ytterligare om/när du känner dig redo
- Ta den nya dosen varje kväll i 2-3 veckor, fortsatt registrera i sömndagboken
- Utvärdera och minska igen på samma sätt vid behov

Har du tagit sömnläkemedel under lång tid är det ingen brådska att trappa ner. När du trappar ner kan du halvera dosen, eller om det upplevs som för mycket minska med en fjärdedel i taget. På apoteket finns tablettedlare du kan ta hjälp av om det är svårt att dela tabletten.

Kom ihåg att före varje steg du trappar ner kan du uppleva rekyleffekten de första 2-3 nätterna. Det kan ha samband med såväl fysiologiska som psykologiska faktorer. Kanske är du mer spänd i början när du minskar dosen, kanske sover du väldigt lite. Om du då är beredd på det kan det minska din oro och det blir lättare att acceptera. Efter några nätter brukar sömnen anpassa sig till den nya dosen.

## Regelbundenhet

Att gå och lägga sig och gå upp på bestämda tider i kombination med att ta samma dos sömnläkemedel varje kväll gör att tankar och känslor inte får lika stort utrymme att styra hur du tar medicinen. Om du vaknar på natten och inte kan somna om behöver du inte fundera på om du ska ta mer sömnläkemedel utan använder dig i stället av de tekniker du lärt dig i sömnbehandlingen.

## Att sluta helt med sömnläkemedel

När du trappat ner ett eller flera steg kommer du till slut till steget att sluta helt med sömnläkemedel. Det steget kan upplevas som det svåraste. Det är lätt att rädslan för dålig sömn aktiveras extra starkt i det här läget och du påminns om hur det var när du mådde som sämst. Påminn dig då om att mycket har hänt med dig och din sömn sedan dess. Du har en annan medvetenhet och har tagit nya steg i förmågan att hantera din sömn. Att helt sluta med sömnläkemedel ger för många en stor tillfredsställelse och en bättre sömn.

Kom också ihåg att det inte behöver vara fel att ha tagit sömnläkemedel under en kortare period när det verkligen behövdes. Det är inte heller farligt att sova dåligt då och då, utan snarare helt normalt att sömnen varierar.

## Referenser och lästips

- <https://www.1177.se/Kalmar-lan/behandling--hjalpmedel/behandling-med-lakemedel/lakemedel-utifran-diagnos/lakemedel-vid-somnsvarigheter/>
- Söderström, Marie, Sömn: sov bättre med kognitiv beteendeterapi, Viva 2007