Hej!

Du har kontaktat oss i samband med sömnbesvär och eventuell behandling med sömnmedel.

Sömnläkemedel kan vara effektiva för insomnandet på kort sikt och kan användas vid övergående sömnlöshet. Långvarig användning av sömnläkemedel leder dessvärre till att hjärnan vänjer sig, man blir beroende, och effekten avtar. Dessutom får många biverkningar som trötthet, dåsighet och koncentrationssvårigheter och upplever att sömnen blir sämre.

Därför rekommenderar vi att man slutar ta sömnläkemedel om man använt dessa länge. Man kan då uppleva att sömnen blir orolig de första nätterna men när man kommit igenom det kan sömnen och livskvaliteten bli bättre än innan.

Vill du veta mer kan du gå in på 1177.se och läsa om sömnen och vad du kan göra för att förbättra den utan tabletter. Jag bifogar även information om sömnen.

Med vänlig hälsning