**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 vanligvis bare benyttes i korte 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 vil du kunne få bivirkninger som hukommelsesvansker, konsentrasjonsproblemer, døsighet, balanseproblemer og falltendens. Legemidlene vil også i seg selv kunne gi angst, uro og søvnvansker ved langvarig bruk. Bruk av disse legemidlene kan gjøre at du ikke lengre har lov til å kjøre bil.

Det er utarbeidet noen selvhjelpskurs som du kan finne her: <https://sites.google.com/view/psykofarmaka-i-telemark/nettressurser>

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

Med vennlig hilsen

Fastlege