



Sovemedicin

Sovemedin er kun beregnet til brug i kortere perioder, og langvarig behandling af søvnløshed må løses på en anden måde. Man kan nemlig blive afhængig af sovemedicin, hvis man bruger dem for længe ad gangen

Sovemedicin virker kun i 2 uger. Derefter virker den mindre og mindre, fordi kroppen har vænnet sig til medicinen. Hvis du prøver at lade være med at tage pillen, får du det meget ubehageligt. Dette skyldes abstinenssymptomer. Du er blevet afhængig.

Sovemedicin virker ved at fremkalde en tilstand, der ligner normal søvn. Men søvnen er forskellig fra normal søvn ved, at man ikke kan vækkes hurtigt og være lysvågen, som under normal søvn. Man bliver først helt vågen, når stoffet er kommet ud af kroppen igen.

Mange beskriver, at de under behandlingen med sovemedicin befandt sig i en tågetilstand af initiativløshed og koncentrationsbesvær.

Symptomerne forsvandt, da de holdt op med at tage pillerne, og de blev i stand til at tænke klarere og interessere sig for, hvad der skete omkring dem.

Sovemedicinens bivirkninger

Du bliver afhængig af sovemedicin, både psykisk og fysisk. Desuden udvikles der tolerans og rebound-effekt:

- Psykisk afhængighed viser sig ved en indre trang til at fortsætte med at tage medicinen – du er villig til alt, hvis du er løbet tør.
- Fysisk afhængighed viser sig ved, at der kommer abstinenssymptomer, hvis behandlingen pludselig stopper
- Tolerans betyder, at man skal have større og større dosis for at opnå samme virkning. Dette medfører, at medicinen ikke virker søvnfremkaldende efter 2-3 uger. Medicinen har ingen angstdæmpende virkning efter få måneder.
- Rebound-effekt viser sig ved, at de symptomer, som medicinen skulle dæmpe, forstærkes når du stopper med medicinen. Du får endnu sværere ved

at falde i søvn.

Andre bivirkninger

Når man tager sovemedicin, kan man blive svimmel, forvirret, føle sig træt, få tale- og hukommelsesbesvær, føle sig deprimeret, få nedsat koncentration og evt. få hovedpine dagen efter.

Sovemedicinen ændrer vores søvnmønster. Den overfladiske søvn forlænges, mens den dybe søvn og drømmesøvnen (REM-søvnen), som gør os udhvilede, bliver kortere.

Paradoksalt nok kan medicinen også medføre søvnløshed.

Hos ældre mennesker er der øget risiko for faldulykker og hoftebrud. Desuden er der øget risiko for at blive lettere forvirret, får hukommelsestab og få psykiatriske symptomer, som falsk demens.

Alkohol, morfin holdige smertestillende, antipsykotisk medicin og beroligende medicin forstærker virkningen af sovemedicin.

Aftrapning

Alle ældre som unge har glæde af at aftrappe, også selvom de har taget medicinen i årevis.

Erfaringer med aftrapning af ældre mennesker på langtidsbehandling med sovemedicin (i gennemsnit 15 år) viser, at totalt ophør med medicinen medfører bedre søvn, forbedringer i både psykisk og fysisk tilstand og færre lægebesøg.

Erfaringer viser, at en langsom nedtrapning tåles bedst, selv af mennesker i 80-års alderen, der har taget sovemedicin i 20 år eller mere.

Hvordan foregår aftrapningen?

Hvis behandlingen har varet længe, bør aftrapningen også strække sig over en lang periode. Du skal sammen med mig lave en aftrapningsplan.

For hurtig aftrapning kan føre til ubehagelige abstinenssymptomer. Det er individuelt, hvor langsomt nedtrapningen bør foregå, men det kan være hensigtsmæssigt at strække perioden over flere måneder.

En rettesnor er, at nedtrapningsperioden skal være lige så lang i måneder som det antal år, man har anvendt medicinen. Om det tager 3, 6 eller 12 måneder er af mindre betydning, når man har taget medicinen i mange år.

Eksempel på aftrapningsplan

Hvis man har taget en sovepille dagligt i 5 år, så vil det tage ca. 5 måneder at

aftrappe medicinen. Man aftrapper med ½ tbl. om ugen. En uge kan gentages, hvis det er nødvendigt.

Det afgørende er, at aftrapningen hele tiden skrider frem. Kommer du til et vanskeligt punkt, kan du stå fast på samme dosis i nogle uger, men man bør aldrig gå baglæns og øge dosis.

Naturlægemidler

Der er naturlægemidler, som er godkendt af Lægemiddelstyrelsen til at behandle uro og søvnbesvær med. De indeholder et udtræk af valerianerod, og forhandles under navne som Baldrian, Euvekan, Prosan Nat, Relana, Songha Night, Valerina Forte og Valerina Nat. Selvom det er et ældgammelt naturmiddel, er det ikke fuldt klarlagt, hvilken virkning det har på kroppen. Nyere undersøgelser antyder dog, at valerianerod har en mindre søvnforbedrende virkning - især på indsovningen, hvis det anvendes over længere perioder (1-2 uger). Der er ikke dokumentation for, at en enkelt dosis har effekt.

Modsat visse andre sovemidler medfører valerianerod ikke følelsen af "tømmermænd" dagen derpå og giver heller ikke afhængighed. I normale doser anses valerianerod derfor for at være et sikkert middel at bruge. Store doser kan dog give forstyrrelser i hjertefunktionen og hæmme normale reaktioner i centralnervesystemet.