



Angst og søvnproblemer

Stadig flere personer velger å trappe ned og avslutte bruken av vanedannende midler som lindrer søvnproblemer og angst.

Det er positivt fordi effekten av disse medikamentene avtar ved langtidsbruk. Etter hvert kan de opprettholde symptomene som de var ment å lindre. For eksempel viser studier at langvarig bruk av tradisjonelle sovemidler fører til at man etter hvert sover dårligere enn om man avslutter bruken. Ulempen er at man må igjennom en avvenningsperiode. Mange lykkes med litt hjelp og oppmuntring. Tre nye studier viser at det ofte er tilstrekkelig å få et brev fra legen med informasjon om ulempene ved bruk av slike medisiner, noen tips om hvordan man kan slutte med dem og et tilbud om en oppfølgingssamtale. Det dobler sannsynligheten for at man lykkes i å avslutte bruken av de vanedannende midlene.

Kilde: Tidsskrift for Den norske legeforening 2012