

Fördjupning: Hur fungerar zopiklon och zolpidem?

Zopiklon och zolpidem påverkar ett system i hjärnan som kallas för GABA -receptorsystemet. GABA är ett ämne som finns naturligt i kroppen och som har ett lugnande, ångstdämpande och sömngivande verkan. Zopiklon och zolpidem förstärker effekten av GABA och effekten kommer ofta inom en halvtimme.

Vid sömnbesvär kan zopiklon eller zolpidem ge lindring till en början, men den sömngivande effekten minskar tydligt över tid. Långvarig användning av zopiklon eller zolpidem kan förändra sömnmönstret och ge en sämre sömnkvalitet.

Lästips!

Många upplever att förändringar i livsstilen kan göra skillnad för sömnen. Vad man behöver ändra på är dock olika från person till person. Allmänna råd och exempel för en bättre nattsömn finns i:

Broschyren Sov Gott – En liten bok för sömnlösa och andra som vill sova bättre.

1177.se, Sömnsvårigheter



Att sluta med behandlingen

Zopiklon (Imovane, Zopiclone, Zopiclon)
Zolpidem (Stilnoct)

Den här informationen vänder sig till dig som använder sömnläkemedlen zopiklon eller zolpidem och har kommit överens med din läkare om att det är aktuellt att avsluta behandlingen.

Fakta om sömnmedlen zopiklon och zolpidem

Zopiklon och zolpidem är kortverkande sömnläkemedel som gör att man i snitt sover cirka en halvtimme längre och vaknar kanske en gång mindre under natten. När sömnbehovet är akut kan det räcka – du upplever att du sover bättre. Det kan kännas bra vid enstaka nätter men vid regelbunden användning märks snart att tablettorna inte längre gör samma nytta.

Zopiklon och zolpidem verkar genom att påverka hjärnans funktion. De botar inte orsakerna till sömnbesvären men kan ge lindring när sömnlösheten är som värst. Dessa läkemedel ska endast användas en kortare period för att bryta en ond sömncirkel och hjälpa dig att komma in i bra sovvanor.

Zopiklon och zolpidem är narkotikaklassade och risken för beroende är stor.

Varför ska jag sluta?

Eftersom du kan må och sova bättre utan daglig tablettanvändning och slippa risker för biverkningar.

Risk för biverkningar

Alla läkemedel har biverkningar. Det kan ibland vara svårt att veta att ett visst symptom beror på själva läkemedlet. Kända biverkningar för zopiklon och zolpidem är muntorrhet, mardrömmar, huvudvärk, svårigheter att hålla koncentrationen samt ökad trötthet.

En annan vanlig biverkan är dåsighet under dagen (dagtrötthet), något som kan leda till en ond cirkel. Om du känner dig trött på dagen kan du känna ett behov av att ta sömntabletten till natten för att sova, men i själva verket är det tablettorna som gör dig trött.

Att avsluta behandlingen med sömntabletten kommer då att göra att du mår bättre och känner dig piggare efter några veckor i stället för att vara kvar i en dygnsrytm med dålig sömn.

Placeboeffekt

Vid användning under lång tid skiljer sig den sömngivande effekten av zopiklon och zolpidem inte mycket från den man får av placebo (=sockerpiller). Det är inte själva tablettorna utan tron på tablettorna (placeboeffekt) som gör att du sover bättre. För de allra flesta går det att sluta helt med tablettorna och sova lika bra, ofta även bättre.

Besvär kan uppstå om man slutar tvärt

Har du tagit sömnmedel under månader eller år kan det vara svårt att sluta direkt. Ofta går det lättare om dosen minskas stegvis. I samband med att behandlingen avslutas kan man tillfälligt drabbas av försämrad sömn, mardrömmar, ångest eller rastlöshet. Dessa besvär är dock övergående och ofarliga och varierar mellan olika personer.

Hur avslutas behandlingen rätt?

För att lyckas med utsättningen är det viktigt att du tänker över och planerar in när du ska sluta med sömntabletten. Perioden ska inte vara för stressig. Försök att acceptera några nätter med dålig sömn och se om det inte blir bättre efter några nätter. Håll ut och tro på att du kommer att lyckas!

Förslag till nedtrappningsschema:

Steg 1 Ta en halv tablett till kvällen i 2 veckor.

Steg 2 Ta en fjärdedels tablett till kvällen i ytterligare 2 veckor.

Sedan avslutar du behandlingen.