



REGION  
KRONOBERG

# ATT SLUTA MED ZOPIKLON

IMOVANE ZOPICLONE

INFORMATIONEN I DENNA BROSCHYR  
GÄLLER ÄVEN FÖR **ZOLPIDEM**.

## VAD ÄR ZOPIKLON?

Zopiklon är ett kortverkande bensodiazepinliknande sömnläkemedel. Zopiklon påverkar ett system i hjärnan som kallas för GABA-receptorsystemet. GABA är ett ämne som finns naturligt i kroppen och som har en lugnande, ångestdämpande och sömngivande verkan. Zopiklon förstärker effekten av GABA. Effekten kommer ofta inom en halvtimme och du ska därför ta zopiklon precis innan du går och lägger dig.

Zopiklon bör endast användas en kortare period (inte mer än fyra veckor i taget) för att bryta en ond sömncirkel och hjälpa dig att komma in i bra sovvanor. Sömnmedel botar inte orsakerna bakom sömnbesvären men kan ge lindring när sömnlösheten är som värst. Även vid långvariga sömnstörningar måste målsättningen vara att sömnmedel endast används under begränsad tid och i lägsta effektiva dos och alltid i kombination med andra sömnförbättrande åtgärder. Zopiklon är narkotikaklassat och kan vara beroendeframkallande.

## VARFÖR SKA JAG SLUTA?

Effekten av sömnmedel är inte så stor som man vanligtvis tror. De flesta upplever att de somnar lättare med hjälp av zopiklon och sover något mer, men sömnen blir inte lika bra och ger inte samma känsla av att vara utvilad som efter naturlig sömn. Studier visar att sömn-tabletter minskar insomningstiden med 10–30 minuter men ger ingen förbättring av själva sömnen. Sömnkvaliteten och sömnnyttan försämras istället genom att sömnläkemedel ger mindre djupsömn. Sömntabletter ger ingen naturlig sömn och är skadliga för hälsan.

Zopiklon har många biverkningar som t.ex. dåsighet, trötthet, yrsel, mardrömmar, förvirring, svårigheter att hålla koncentrationen, försämrat minne, andningen kan hämmas, balanssvårigheter, problem med att samordna muskelrörelser och ökad fallrisk. Vissa personer kan känna bitter smak eller metallsmak av zopiklon. Du kan också bli torr i munnen, vilket gör att du lättare kan få hål i tänderna.

Efter en tids regelbunden användning minskar effekten. Många vill då öka dosen eller ta medicinen oftare för att kunna få samma effekt igen, en tolerans har utvecklats. Risken för tillvänjning och beroendeutveckling ökar med dos och behandlingstid. Det är olika från person till person hur snabbt man blir beroende. För en del personer kan det räcka med tre eller fyra veckors regelbunden användning. Har du sedan tidigare ett beroende av till exempel alkohol är risken större att bli läkemedelsberoende.

## **ABSTINENSSYMTOM VID UTSÄTTNING**

Om du har blivit beroende kan du få så kallade abstinenssymtom när du plötsligt slutar att ta zopiklon. Exempel på abstinenssymtom är sömnlöshet, mardrömmar, ångest och rastlöshet. Genom stegvis, planerad nedtrappning kan man undvika/minska abstinenssymtom.

## **FÖRSLAG PÅ UTSÄTTNING AV ZOPIKLON**

Din egen motivation och förståelse för att eftersträva en hälsosam och naturlig sömn är viktig. Gör medicinfria sömnförbättrande åtgärder som fungerar långsiktigt. Håll regelbundna sovtider, varva ner på kvällen gärna med en återkommande kvällsrutin. Ordna en god sovmiljö – mörk, lugn, tyst och sval. Lagg dig inte hungrig eller alltför mätt. Se över ditt intag av koffein. Försök att vara aktiv på dagen, motionera regelbundet. Lär dig någon avslappningsteknik som du kan använda när du känner dig spänd, stressad och ångestfylld.

En plan för utsättning med uppföljning bör göras med din läkare.

Två förslag för utsättning av zopiklon:

- 1) Minska dosen successivt
- 2) Sätt ut direkt och ersätt eventuellt med icke beroendeframkallande läkemedel.

Avstå från alkohol under nedtrappningen eftersom alkohol stimulerar samma receptorsystem (GABA).

## **Vad är toleransutveckling?**

När du tar vissa läkemedel kan det hända att din kropp vänjer sig vid läkemedlet. Du kan behöva allt större doser för att läkemedlet ska ge effekt (toleransutveckling).

## **Vad är abstinens?**

Om du slutar med ett läkemedel som gett dig beroende kan du få abstinens. Det är kroppens sätt att reagera på att den inte längre får det läkemedel som den vant sig vid.

## **Vem blir läkemedelsberoende?**

Vem som helst kan bli läkemedelsberoende. Regelbunden användning av beroendeframkallande läkemedel ökar risken för att utveckla beroende. Ofta är det först när du försöker sluta som du upptäcker beroendet. Det varierar från person till person hur lätt man blir beroende.

## **LÄSTIPS**

SOV GOTT-broschyr och Sömngåtan av Matthew Walker.

För mer information besök [1177.se](http://1177.se)

**1177**

 **REGION  
KRONOBERG**