

Hej!

Sömntabletter är oftast inte bra att använda över längre tid. Vid långvarigt regelbundet bruk av denna typ av läkemedel följer ofta biverkningar som inte är bra för sömnen eller det allmänna välbefinnandet. Vi skulle därför vilja rekommendera dig att testa att avsluta din läkemedelsbehandling.

När du minskar på sömntabletterna är det naturligt att det känns jobbigt och att du sover sämre en tid. När du väl har vant dig av från dem är det ofta så att sömnen blir bättre och det allmänna välbefinnandet ökar.

Det är inte farligt att sluta tvärt med sömntabletten men för att minska obehag kan du minska dosen gradvis. Det är naturligt att du i samband med nedtrappning kommer att känna ett starkt behov av att ta sömntabletter. Du ska då inte börja med sömntabletter igen utan det är en fas i kroppens återhämtning efter behandlingen.

Det finns möjlighet att få stöd och undervisning kring sömn och utsättning av dina sömnläkemedel hos din vårdcentral.

Om du önskar mer information och stöd kring sömn kan du även kontakta närmaste rehabmottagning för rådgivning eller sömnskola.

Se även [1177](#) för mer information.

Med vänliga hälsningar

i tjänsten

Xxxx Xxx

Distriktsläkare