

Róandi lyf og svefnlyf

Róandi- og svefnlyf eru lyfseðilsskyld og eingöngu afhent í apóteki með ávísun frá lækni. Þau eru aðallega ætluð til meðferðar við miklum kvíða og svefnleysi og geta verið áhrifarík til skamms tíma.

Lyfin henta til notkunar í stuttan tíma en langvarandi notkun án viðeigandi ástæðu getur valdið meiri vanda en meðferðin átti að leysa. Aukaverkanir eru algengar og geta haft áhrif á daglegt líf.

Þessi lyf teljast til ávana- og fíknilyfja og geta valdið líkamlegri eða andlegri vanabindingu við langvarandi notkun án læknisfræðilegrar ástæðu.

Ef meðferð er stöðvuð skyndilega geta komið fram fráhrarfseinkenni eins og kvíði, vanlíðan eða svefntruflanir.

Dæmi um algeng róandi lyf og svefnlyf

- Alprazolam (Tafil)
- Brómazepam (Broman)
- Klórdiazepoxíð (Librax, Risolid)
- Klónazepam (Rivotril)
- Díazepam (Stesolid)
- Flúnítrazepam (Rohypnol)
- Flúrazepam (Dalmadorm)
- Nítrazepam (Mogadon)
- Oxazepam (Sobril)
- Tríazolam (Halcion)
- Zolpídem (Stilnoct, Zovand)
- Zopiclone (Imovane)

Áður en byrjað er á róandi- og svefnlyfjum

Áður en meðferð með róandi lyfjum eða svefnlyfjum hefst er mikilvægt að hafa eftirfarandi í huga:

- Lyfið er ætlað til skammtímanotkunar samhliða öðrum úrræðum, t.d. ráðgjöf eða samtalsmeðferð.
- Í upphafi meðferðar þarf að gera áætlun um niðurtröppun lyfsins ef við á
- Viðvarandi notkun eykur hættu á þoli, ávana og fráhrarfseinkennum. Einnig geta komið fram aukaverkanir eins og sljóleiki, einbeitingarskortur og byltuhætta.
- Skyndileg stöðvun getur leitt til fráhrarfseinkenna.

Ráðlagt er að fá leiðbeiningar um akstur frá heilbrigðisstarfsfólki áður en meðferð hefst.

Áfengi og önnur slævandi lyf geta aukið líkur á aukaverkunum og skal forðast samhliða notkun.

Að draga úr notkun róandi- og svefnlyfja

Langvarandi notkun róandi lyfja og svefnlyfja getur haft í för með sér óæskileg áhrif svo sem „heilapöku“, tilfinningadöfa, einbeitingarskort og versnun á kvíða eða þunglyndi. Einnig getur orðið erfiðara að takast á við daglegar aðstæður.

Með tímanum myndast oft þol og lyfið hefur minni áhrif. Þá þarf gjarnan hærri skammta, sem eykur líkur á aukaverkunum eins og sljóleika, skertri athygli og minni viðbragðsflýti. Slík einkenni geta haft áhrif á aksturshæfni.

Margir sem nota þessi lyf til lengri tíma óska eftir að draga úr notkun þeirra – til dæmis vegna aukaverkana eða ef ástæða notkunar hefur minnkað. Slíkt getur tekið á sérstaklega eftir langa notkun.

Skyndileg stöðvun getur valdið fráhrarfseinkennum eins og kvíða, skjálfta, hraðslætti, ógleði, svefntruflunum og í alvarlegum tilfellum krömpum eða geðrænum einkennum. Til að minnka líkur á slíkum einkennum þarf að trappa lyfið niður smám saman.

Heilbrigðisstarfsfólk getur veitt ráðgjöf og sett saman einstaklingsmiðaða áætlun sem tekur mið af líðan og aðstæðum. Reglulegt eftirlit og samtal tryggja öryggi í ferlinu og breytingar á áætlun eru gerðar í samráði við viðkomandi.

Niðurtröppun getur tekið nokkrar vikur eða mánuði, eftir því hversu lengi lyfið hefur verið notað. Mikilvægt er að forðast skyndilega stöðvun.

Aðrar leiðir sem geta hjálpað við að hætta lyfjameðferð

Á meðan unnið er að því að minnka notkun róandi lyfja eða svefnlyfja getur verið gagnlegt að nýta önnur úrræði til að draga úr einkennum eins og svefnleysi eða kvíða. Slíkar aðferðir geta styrkt niðurtröppun og dregið úr líkum á fráhrarfseinkennum.

Leiðir til að bæta svefn:

- Halda reglu á svefntíma, fara á sama tíma í rúm og á fætur daglega.
- Forðast koffín, nikótín og áfengi síðla dags.
- Hreyfa sig reglulega, þó ekki rétt fyrir háttatíma.
- Notaða rúmið eingöngu til svefns.
- Æfa slökun og djúppöndun fyrir svefn.
- Skrá svefnvenjur í svefndagbók til að greina mynstur.

Leiðir til að bregðast við streitu og kvíða:

- Slökunaraðferðir eins og hugleiðsla, jóga eða djúppöndun.
- Regluleg hreyfing og útivera.
- Stuðningur frá fjölskyldu, vinum eða með samtalsmeðferð.
- Hugræn atferlismeðferð (HAM), t.d. í gegnum netið eða hjá sálfræðingi.

Fleiri gagnleg ráð um svefn og kvíðastjórnun má finna á heilsuvera.is. Þar eru einnig upplýsingar um HAM og aðra meðferðarkosti sem henta í stað eða til stuðnings lyfjameðferð.