

# Søvnvansker

## Søvnproblemer kan skyldes sykdommer eller legemidler:

### Sykdommer som kan føre til søvnproblemer:

- hjerte-og lungesykdom
- nattlig kløe eller smerter
- psykiske lidelser

**Andre årsaker kan være:**

**Dårlige rutiner og vaner!**

Søvn deles inn i **NREM** og REM-søvn:



### Legemidler som kan føre til søvnproblemer:

- Sentralstimulerende LM mot ADHD
- Enkelte LM mot høyt BT kan føre til nattlig vannlating.
- Andre LM som steroider og antidepressiva reduserer andel dyp søvn og REM-søvn.

## Ikke medikamentelle råd som søvnhygiene brukes ved alle typer søvnvansker:

- Stå opp på samme tidspunkt hver dag.
- Unngå lys fra skjerm de siste timene før leggetid (da det undertrykker produksjon av melatonin)
- Ikke sov på dagtid
- Ikke legg deg før du er søvnig om natten.
- Ha ro og passe temperatur på soverommet
- Unngå koffeinholdig drikke etter klokka 17
- Unngå nikotin eller kraftig mosjon om kvelden
- Ta eventuelt et varmt bad.

## Behandling av akutte og langvarige søvnvansker:

**Ved akutte søvnvansker:** Kortvarig bruk av legemidler (under 2-3 uker) vil være god og trygg behandling.

**Ved langvarige søvnvansker:** Legemidler er ikke anbefalt. Førstevalget ved langvarig insomni er **Kognitiv adferdsterapi**:

- **Stimuluskontroll:** Senga skal bare brukes til å sove (sex er tillatt).
- **Søvnrestriksjon:** Redusere tiden du oppholder deg i senga til den tiden du faktisk sover.
- **Avspenningsteknikker:** Kan være effektivt hvis angst og muskelspenninger er hovedårsak til søvnvansker

## Hvilke sovemedisiner skal bruke?

Det er flere forhold som kan spille inn som for eks. komorbiditet.

### Hypnotika:

- **Benzodiazepiner (apodorm, mogadon, sobril, flunipam, rohypnol):**  
Ble mye brukt før fordi de har rask innsettende effekt men mindre nå pga. bivirkningene som hangovereffekten. Benzodiazepiner har andre indikasjoner og vil dermed være førstevalget ved samtlige lidelser som f.eks. angst og uro.
- **Benzodiazepinlignende (imovane, zopiklon, stilnoct, zolpidem):**  
Disse vil være bedre alternativ enn benzodiazepiner pga. færre ulemper fordi de har blant annet kortere virketid og dermed slipper de fleste hangovereffekten. Samt mindre grad av avhengighet. Zolpidem har raskere innsettende effekt og kortere halveringstid enn Zopiklon. Dermed er Zopiklon egnet for personer som har flere oppvåkninger mens Zolpidem er egnet for personer med innsovningsvansker.
- **Generelt anbefales kort bruk av hypnotika (benzodiazepiner og benzodiazepinlignende) pga. bivirkninger: Hangover (tretthet/søvnighet dagen etter inntak), utvikling av toleranse (mister effekt av LM), avhengighet, hukommelsesproblemer, økt fare for fall og dermed risiko for brudd, f.eks. lårhalsbrudd. Sist men ikke minst de gir ikke normal søvn men gir en forstyrrelse av søvnstadiene.**

**Andre legemidler har søvnighet som bivirkning som f.eks.**

**antipsykotika, antihistaminer og antidepressiva:**

De fleste av disse gir plagsom hangover men fordelene er at de ikke er vanedannende. Allikevel er ikke anbefalt som førstevalg pga. andre uønskede bivirkninger hvis man ikke har andre indikasjon for dem for eks:

- **Antidepressive (amitriptylin/mirtazapin)** ved samtidig depresjon
- **Antipsykotika (Kvetiapin)** ved samtidig psykoselidelse (schizofreni)
- **Antihistaminer (doksylamin)** ved samtidig nattlig kløe grunnet atopisk eksem eller allergi.

# Melatonin: Ifølge den europeiske retningslinjen for behandling av insomni, anbefales ikke melatonin, fordi det er mangelfull dokumentasjon.

- **Bruk av «vanlig» melatonin har god dokumentasjon ved døgnrytmelidelser, som for eksempel jetlag, nattarbeid og forsinket søvnfaselidelse.** Den vanligste doseringen er 3 mg, høyere doser gir sjeldent mer effekt.
- **Depot-melatonin er anbefalt ved insomni hos personer som er 55 år eller eldre.** Depot-preparater frarådes ved døgnrytmelidelser, på grunn av den langsomme utkillelsen av melatonin. Vanlig dosering er 2 mg, vanligvis 1-2 timer før sengetid. Hos barn og unge med autismespekterforstyrrelser og ADHD kan melatoninpreparater fås på blå resept.

**Melatonin - kosttilskudd** (f.eks. Bio-Melatonin Kompleks 1 mg, Melatonin spray 15 ml, Novanight, Lifeline Care God søvn)

Produkter som inneholder maks 1 mg melatonin klassifiseres som kosttilskudd. De finnes både som rene melatoninprodukter, og som kombinasjonsprodukter. Disse produktene kan forsøkes for å redusere innsovningstiden og for å lindre jetlag, hos voksne over 18 år.

Dosering:

- Ved innsovningsproblemer tas 1 dose (1 mg) ved leggetid.
- Ved jetlag tas 1–2 doser (0,5–1 mg) ved leggetid avreisedagen, og noen dager etter ankomst.

**Melatonin - legemiddel**  
(F.eks. Melatonin)

Preparater som inneholder 3 mg og 5 mg melatonin klassifiseres som legemidler. Disse legemidlene kan brukes til korttidsbehandling av jetlag hos voksne over 18 år.

Dosering:

- En tablett med 3 mg ved lokal sengetid. Kan tas i inntil 4 dager.
- En tablett med 5 mg ved kan tas i stedet for 3 mg ved sengetid, hvis 3 mg ikke gir tilstrekkelig effekt (maksimalt 4 dager totalt).

## Legemidler som er plantebaserte

Disse er inndelt i plantebaserte legemidler og tradisjonelle plantebaserte legemidler hvor bruksområdet er utelukkende basert på lang brukstradisjon.

Felles for gruppen er at de inneholder valeriana (*Lunixen*, *Valerina Forte*, *Valerina Natt*) eller ekstrakter av pasjonsblomst (*Sedix*\* og *Pascoflair*\*).

Disse legemidlene kan forsøkes for å lindre mild uro og søvnforstyrrelser, men har varierende dokumentert effekt på søvnvansker.

Dosering:

- Varierer fra legemiddel til legemiddel. De er anbefalt brukt i 2–4 uker for optimal virkning.

\* tradisjonelle plantebaserte legemidler

## Kilder:

Apotek 1 Søvnproblemer: <https://www.apotek1.no/side/sovnproblemer>

Helse Bergen Haukeland universitetssjukehus Søvnproblemer: [https://](https://www.helse-bergen.no/nasjonal-kompetansetjeneste-for-sovnsykdommer-sovno/sovn-og-sovnsykdommer/medikamentell-behandling-av-sovnproblemer/)

[www.helse-bergen.no/nasjonal-kompetansetjeneste-for-sovnsykdommer-sovno/sovn-og-sovnsykdommer/medikamentell-behandling-av-sovnproblemer/](https://www.helse-bergen.no/nasjonal-kompetansetjeneste-for-sovnsykdommer-sovno/sovn-og-sovnsykdommer/medikamentell-behandling-av-sovnproblemer/)

Helse Bergen Haukeland universitetssjukehus Melatonin: [https://www.helse-](https://www.helse-bergen.no/nasjonal-kompetansetjeneste-for-sovnsykdommer-sovno/sovn-og-sovnsykdommer/melatoninbehandling-av-sovnproblemer/)

[bergen.no/nasjonal-kompetansetjeneste-for-sovnsykdommer-sovno/sovn-og-sovnsykdommer/melatoninbehandling-av-sovnproblemer/](https://www.helse-bergen.no/nasjonal-kompetansetjeneste-for-sovnsykdommer-sovno/sovn-og-sovnsykdommer/melatoninbehandling-av-sovnproblemer/)