

# Sig godnat til sovemedicin

## 3 gode grunde til at undgå sovemedicin og beroligende medicin

### 1. Du bliver afhængig af medicinen og virkningen aftager efter kort tid

Sovemedicin og beroligende medicin er stærkt vanedannende, og efter en kort periode vænner man sig til effekten, så virkningen aftager. Men abstinenserne gør, at man føler sig afhængig af medicinen.

### 2. Du risikerer at få bivirkninger af medicinen

Det kan fx være:

- Svimmelhed og døsigthed
- Forvirring og hukommelses- og koncentrationsbesvær
- Svedeture, angst, uro og søvnforstyrrelser
- Nedsat reaktionsevne, som fx går ud over din køreevne

### 3. Du risikerer at miste dit kørekort på grund af medicinen

Sundhedsstyrelsens regler gør det svært at beholde eller generhverve dit kørekort.

**Få hjælp af din læge**  
til at stoppe med medicinen

Det tager  
kun få uger  
at blive  
afhængig!

Har du svært  
ved at sove?  
- Kan du få gode råd  
hos din læge

