

# Tar du en pille hver kveld ?



Vanedannende legemidler brukes mot søvnvansker, sterke smerter, angst eller uro. Det er anbefalt å begrense bruken av slike legemidler til korte tidsperioder. Varig bruk kan føre til utvikling av avhengighet selv om legemidlet brukes slik legen har anbefalt.

Det finnes gode råd om andre tiltak ved søvnløshet, smerter, uro og angst.

**Snakk med legen din!**

