FORUMS POUR L'ENTOURAGE

PROBLÈME DE SOMMEIL

Par Ginah84 Posté le 11/05/2021 à 07h27

Bonjour,
Je ne sais même pas par où commencer..
J'ai revu mon psy et depuis, je pense trop à tout, je dors mal, je me sens mal sans raison, je me sens faible.
Je ne blâme pas mon psy parce qu'il n'a rien fait mais je me demande pourquoi avant de le voir je me sentais mille fois mieux que maintenant. Je demande de l'aide pour mon problème de sommeil s'il existe des médicaments ?
Merci de votre réponse.

1 RÉPONSE

aeris - 17/05/2021 à 20h57

Euphythose

et

Thé Vert

et tu verra ;)