

PROBLÈME D'ENDORMISSEMENT

Par **Charlie-chapl** Posté le 24/06/2021 à 11h26

Bonjour tout le monde,

Je suis nouveau, et je suis ravi d'être parmi vous sur cette communauté. Voilà mon problème, je n'arrive plus à m'endormir depuis ce lundi dernier. Je ne sais pas ce qui m'arrive. Souvent, j'ai l'habitude de boire un coup avant d'aller me coucher. Cela m'aide d'avoir un sommeil facile. Mais depuis ce jour que j'ai indiqué ci-dessus, boire un coup ne marche plus. Alors, que me conseillez-vous pour résoudre le problème de sommeil ?

Toutes vos solutions qui pourraient m'aider à vaincre le manque de sommeil seront les bienvenues.

2 RÉPONSES

hubert695 - 25/06/2021 à 10h08

Bonjour,

Il faut essayer d'identifier la cause des problèmes de sommeil. Agir sur cette cause sera le premier traitement. Si le stress, par exemple, est la cause de l'insomnie, on essaiera autant que possible d'éliminer cette cause, de prendre du recul par rapport à ses obligations professionnelles et d'essayer de résoudre les conflits. En cas d'insomnie, les médicaments ne doivent jamais être utilisés ou réutilisés sans prescription médicale. Somnolence pendant la journée, baisse de vigilance, interactions avec d'autres médicaments et dépendance sont autant de risques à éviter.

Les médicaments sont :

- Les somnifères
 - Benzodiazépines
 - Antihistaminiques
 - Atarax
 - Thélérène
 - Donormyl
 - Mélatonine
-

JulieoP - 13/07/2021 à 12h56

Salut, pour vous aider voici 2 astuces qui pourraient vous être utiles

1. Faites attention à ce que vous mangez et buvez

N'allez pas vous coucher affamé ou rassasié. En particulier, évitez les repas lourds ou copieux dans les deux heures qui précèdent le coucher. Votre malaise pourrait vous empêcher de dormir. La nicotine, la caféine et l'alcool méritent également une certaine prudence. Les effets stimulants de la nicotine et de la caféine mettent des heures à se dissiper et peuvent nuire à la qualité du sommeil. Et même si l'alcool peut vous donner envie de dormir, il peut perturber le sommeil plus tard dans la nuit.

2. Créez un environnement reposant

Créez une pièce idéale pour le sommeil. Cela signifie souvent une pièce fraîche, sombre et calme. L'exposition à la lumière peut rendre l'endormissement plus difficile. Évitez l'utilisation prolongée d'écrans émettant de la lumière juste avant le coucher. Envisagez d'utiliser des stores pour assombrir la pièce, des bouchons d'oreille, un ventilateur ou d'autres dispositifs pour créer un environnement adapté à vos besoins. Faire des activités apaisantes avant le coucher, comme prendre un bain ou utiliser des techniques de relaxation, peut favoriser un meilleur sommeil.
