ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

INSOMNIE ET ENVIES

Par truntole Posté le 13/06/2019 à 09h04

Voilà 6 semaines que j'ai arrêté de boire (a part 3 verres le week end dernier), j'ai fait une prise de sang et j'ai quasiment rien en Gamma gt (14), mais j'ai l'impression d'avoir des envies par moments (ça arrive d'un coup et ça dure longtemps), mon cerveau a l'air de réclamer quelque chose qui agit sur mon corps (palpitations) mais ce n'est pas pour ça que j'irai me jeter sur une bouteille

Mon sevrage c'est bien passé j'avais "juste" de fortes palpitations pendant 4 semaines puis elles ont diminuées est maintenant j'en ai presque plus

Par contre mon sommeil en bien moins bon qu'au début du sevrage beaucoup d'insomnies)

Avez vous aussi le sommeil déréglé (plus qu'au début de votre arrêt) et comment se manifeste vos envies, vos manques

Merci pour votre retour

3 RÉPONSES

patricem - 13/06/2019 à 10h32

Bonjour,

le sommeil peut mettre effectivement du temps pour revenir à la normale

Cdt,

Patrice

Profil supprimé - 13/06/2019 à 11h11

Allo Truntole

Ça fait aussi six semaines que j'ai le sommeil déréglé complètement. Je ne dors que par bouts de deux heures, de jour comme de nuit. C'est un symptome typique. Ça ne me dérange pas trop, j'adore me réveiller en forme, sans la gueule de bois

Je pense que mon corps était très habitué à avoir son "somnifère" journalier. Tant pis, il devra s'habituer.

Bonne journée

Eric
Jour 54

gregos42 - 14/06/2019 à 16h38

Bonjour
me concernant j'ai plutôt tendance à bien dormir depuis mon arrêt (1 mois)
peut-être est-ce un phénomène normal au bout de 6 semaines?
il n'y a peut-être plus la moindre trace d'alcool dans notre organisme au bout de ce laps de temps et notre corps le réclame??
à mon avis c'est juste passager