

ALCOOL ET SOMMEIL

Par Profil supprimé Postée le 09/08/2018 00:20

Bonjour,

Voilà quelque année que m'a consommation d'alcool est excessive. Ayant fais une prise de sang et ayant le taux de gamma gt 7x supérieur a la normal j'ai donc décider de tout arrêter. j'ai une question qui pose sur le sommeil, quand je buvais je m'endormais très vite passer une très bonne nuit et me réveillait en pleine forme avant le réveil.

Maintenant que j'ai arrêté j'ai du mal à m'endormir, sa je pense que c'est normal, mais se qui me gêne le plus c'est les rêves et cauchemar toute la nuit, je me reveil une dizaine de foi, je transpire et mouille tout les drap, ce qui n'est pas du tout agréable et m'empêche encore plus de dormir, je me lève plusieurs fois dans la nuit et le matin je suis très fatiguer et c'est le réveil qui me reveil.

est une réaction normal de mon corps?

il y a t'il d'autre personne ayant le même problème que moi?

merci de vos réponses

bien cordialement

Mise en ligne le 13/08/2018

Bonjour,

Vous êtes en sevrage d'alcool depuis quelques temps et vous souffrez de troubles du sommeil (cauchemars, rêves, transpirations, réveils multiples). Cela engendre du coup une fatigue importante. Vous nous sollicitez afin d'avoir des informations sur le sujet.

Les perturbations du sommeil font partie des symptômes courants lors d'un sevrage alcoolique.

L'alcool présente des effets anxiolytiques et antidépresseurs qui permettent, aux personnes qui en consomment de se sentir plus apaisés. Un effet hypnotique peut également être présent empêchant les rêves et les cauchemars de remonter à la surface lorsqu'on dort. Le fait d'avoir arrêté de boire et de ne plus être sous ces effets permet à votre cerveau d'avoir à nouveau une activité onirique plus importante. De plus, la présence éventuelle d'un état anxieux, dû en parti au sevrage, accentue probablement l'apparition de vos cauchemars.

Vous n'êtes donc pas le seul à vivre cela.

Vos troubles du sommeil devrait s'apaiser dans le temps de façon naturelle. Toutefois, si cet état venait à perdurer, nous vous conseillons d'en parler avec un médecin (traitant, psychiatre, addictologue) afin qu'il vous aide à mieux gérer cette période désagréable.

Comme vous l'avez certainement compris, il paraît ainsi important de vous centrer sur tout ce qui pourrait vous apporter plus de détente, de bien-être, en prenant soin de vous, de votre corps et de votre esprit. La pratique d'une activité physique pourrait vous aider à décharger certaines tensions cumulées et ainsi permettre à votre cerveau de se sentir plus détendu.

Nous vous invitons à jeter un coup d'oeil à notre forum où vous pourriez éventuellement ouvrir une discussion et/ou trouver des témoignages et les solutions de personnes ayant ressenti les mêmes symptômes.

Pour toutes autres questions ou pour un échange plus approfondi, sachez que nos écoutants sont joignables soit par téléphone au 0980980930, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat, via notre site internet www.alcool-info-service.fr, tous les jours de 14h à minuit.

Cordialement

En savoir plus :

- Forums Alcool info service
- Témoignages Alcool info service
- Adresses utiles du site Alcool info service