INSOMNIES / CRISES D'ANGOISSE



Les insomnies surviennent souvent suite à un tracas , de l’anxiété , du stress , ou à une source extérieure d’éveil.

1. **Pour ce qui est des sources extérieures maintenant l’éveil on retrouve :**

- **Les boissons énergisantes (café , coca , redbull ,...)**
- **Les écrans lumineux : il faut stopper l’utilisation de : gsm , tablette , TV 1H30 avant l’heure du couché.**
- **La pratique de sport le soir.**

2. Pour ce qui est de l’angoisse :

- **Parler de vos soucis à un proche ou à un psychothérapeute peut vous aider à extérioriser.**
- **Réaliser un exercice physique en journée régulièrement vous permet d’extérioriser vos émotions.**
- **Reconnaitre les symptômes à l'approche d'une crise d'angoisse pour mieux l'appréhender : vision trouble , transpiration , respiration difficile , ...**

3.Remèdes :

- **La pratique d’exercices de relaxations liés à la respiration peut vous aider à vous détendre.Voici un exemple de tuto youtube : Sophrologie pour dormir https://www.youtube.com/watch?v=rM6t_qEStDI**
- **Les tisanes à la camomille facilite l’endormissement.**
- **Arrêter l’utilisation des écrans 1H30 avant le coucher.**
- **Vous pouvez vous procurer en pharmacie un produit naturel à base de plante à prendre avant le couché en vous mettant dans des conditions optimales pour faciliter le sommeil.**

Si ces solutions n’ont pas résolu votre problème ou que vous prenez déjà des médicaments contre l’insomnie non satisfaisants alors prenez rendez-vous chez votre médecin traitant.



CENTRE
MEDICAL
RELAY