nemuzu usnout
Vložil pedro - 23/03/2015 10:06

Mam dotaz. Take nemuzete po flamu treba dva i tri dny spat? Je to hruza, clovek celou noc jen lezi se zavrenyma ocima a ceka...a nic.

==========

Re: nemuzu usnout
Vložil Sss - 23/03/2015 10:44

Ahoj,ano měla jsem to stejně (ovšem pila jsem dost pravidelně max.tři dny pauza a nanovo).Ted 3 týdny bez kapky alkoholu a spí se mi o dost lépe. :)

==========

Re: nemuzu usnout
Vložil pedro - 23/03/2015 12:12

To nevyspani je ale hrozny, znam lidi, kterym usnout po chlastu nedela problem. No ja jsem kvartal, dva tri tydny nic a pak dva dny mega tah. Uz s tim musim prestat.

==========

Re: nemuzu usnout
Vložil Kira - 23/03/2015 12:26

Pedro vacsinou pijani nemaju po piti problem so spankom a spia ako mimina. U nas alkoholikov je to ine, ide nam to na mozog a robi to v nom riadny chaos a preto aj ta nespavost. Aj ja som to mala vzdy po tahu, velka unava - oci mi padali, ale akonahle som zhasla a skusala spat, neslo to, bolo to priserne. Ja som to riesila spankom cez den, vtedy sa mi dalo..Nastastie som si to mohla dovolit co sa tyka prace, kedze mozem pracovat, kedy chcem ja..Tiez som kvartal a odkedy abstinjuem, spanok sa upravil, ale chce to cas...

==========

Re: nemuzu usnout
Vložil Péťa - 23/03/2015 12:49

Klasika. Já už několik let neusnu bez pití vůbec. Vlastně kvůli nespavosti jsem začal chlastat. A když lehce pití omezim a podaří se mi usnout, tak mě budí noční můry, nebo hodně živý sny(lidi mi tu ve snu např. vysvětlovali, že to neni sen a já se s nima hádal a řikal, že to je sen, potom jsem teda s nima souhlasil, že to je realita.. Pak jsem se vzbudil, takže neměli pravdu)

==========

Re: nemuzu usnout
Vložil pedro - 23/03/2015 13:03

No ja proste cca po dvou tydnech na mega tah, pak prijdu vozralej domu, usnu na par hodin jak drevo, ale dalsi dva dny ani ve dne, ani v noci temer nespim. Takze vlastne finalni kalibrace u me trva nekolik dni. Des bes.

==========

Re: nemuzu usnout
Vložil Renata - 23/03/2015 13:04

Příspěvek byl správcem webu smazán z důvodu porušení vnitřních pravidel diskuze.

==========

Re: nemuzu usnout
Vložil Ja - 23/03/2015 14:20

Renata napsal:
Podle mne je to narušený... Po odeznění alkoholu.Pravidelný režim je lék na nespavost a být v klidu na nic nemyslet a netrápit se.

Nuž, alkoholik by si mal na noc namiešať lahodný koktail hormónov v správnom pomere(a dodržiavať prísne triezvu psychohygienu):

~ ale nealko! B)

*Melatonín sa tvorí v spánku(optimálne od 01, 00 ÷ 03, 00 hod.)...
(zaľahnúť najneskôr po 21:00 hod.) :)
**nerozčuľovať sa~obmedziť/tlmiť adrenalín!
(Hormonálne búrky nikomu nepomáhajú - skôr, naopak.) ;)

==========