

Příznaky abstinence - prospal bych den i noc

Vložil Martin - 20/02/2021 09:44

Ahoj. Jen možná hloupý dotaz. V době koronakrizy jsem začal víc pít až na 5 dvanáctek denně a pak jsem si uvědomil, že je to už špatně a přestal jsem s tím. Díky Bohu mám silnou vůli, tak vím, že to zvládnu, ale je to už 6 dní, co jsem si nic nedal a cítím se pořád malátný a co víc, pořád se mi chce spát. Klidně prospím 10-14 hodin denně. Je to s tím spojené (příznaky abstinence) a nebo je špatně něco jiného?

Príma den všem,
M.

=====

Re: Příznaky abstinence - prospal bych den i noc

Vložil Spisovatel - 22/02/2021 17:01

Ahoj, myslím že to k tomu klidně může být. Snad žádná jiná látka nenarušuje spánek tak jako alkohol - hlavně REM fázi. Takže bych si tipnul, že se Ti taky teď dost zdají sny? :) Mozek dohání, co zameškal v alkoholovém bezvědomí, časem to dožene..

=====

Re: Příznaky abstinence - prospal bych den i noc

Vložil Michal - 22/02/2021 17:04

Je to normální a buď rád :) , raději spát a regenerovat než mít insomnií a nespát :), výdrž - tělo se srovná, únava může být déle, ale jednou přejde :)

=====