



INSOMNIE

Manifestations:

- Prendre plus de 15 minutes pour s'endormir
- Être éveillé durant des périodes de plus de 15 à 30 minutes
- Dormir moins de 5 heures par nuit
- Réveil pendant la nuit ou se réveiller trop tôt
- Ne se sentir pas bien reposé après une nuit de sommeil
- Fatigue diurne ou somnolence durant la journée
- Irritabilité, dépression ou anxiété
- Difficulté de concentration
- Céphalées de tension

Les causes les plus courantes causant l'insomnie sont le stress, les syndromes anxieux ou les états d'agitation ainsi que les problèmes digestifs. Les syndromes dépressifs sont souvent cause d'insomnie mais en sont parfois la conséquence.

Il faut tenter de trouver la cause de l'insomnie et traiter celle-ci. Il faut aussi bien évaluer l'hygiène du sommeil (nombre d'heures de sommeil, routine avant d'aller au lit, activités le soir), des exercices pour modifier les comportements anormaux s'imposent souvent et une évaluation en psychologie comportementale peut souvent aider.
