

Poremecaj spavanja - nocno jedenje

Poslao/la Treats - 29 Jan 2014 21:25

Postovani, najljepse vas molim da mi pomognete u vezi problema koji me strasno opterecuje poslednjih dvadesetak godina.

Sada imam 40 godina a poslednjih dvadeset ustajem nocu nekoliko puta i jedem.

U pocetku sam mislila da je u pitanju poremecaj metabolizma a poslednih godina da je u pitanju poremecaj spavanja.

Sat do dva nakon sto zaspim budi me neopisiv osecaj gladi i jurim do frizidera da bi pojela neki manji zalogaj. Nakon toga odmah ponovo zaspim ali i ponovo se budim nakon pola sata ili sat i tako nekoliko puta u toku noci. Tek od 5 ujutro pa do 7-8 normalno spavam.

Cesto sa komadom hrane odem u krevet i ujutro ga pronadjem na krevetu a desavalo se da delove hrane ujutro osetim nesazvakane u ustima.

Pre nekoliko dana sam prvi put nesvesno ukljucila sporet i otisla da spavam. Srecom nije bilo posledica.

Jedine noci kada se nisam budila bile su prilikom kratkih odlazaka na drugi kontinent gde je vremenska razlika u odnosu na Srbiju -6.

Bavim se vrlo ozbiljnim poslom i zbog ovog dugogodisnjeg problema poslednih par godina tokom dana vrlo tesko funkcionisem. Osecam strasan umor zbog nemogusnosti spavanja.

Inace nemam drugih problema sa zdravljem. Pusac sam, alkohol ne konzumiram.

Pokusala sam da pred spavanje popijem Bromazepan i neke biljne tablete za spavanje ali nije mi pomoglo pa sam prestala. Inace ne koristim nista od lekova.

Najljepse vas molim da mi pomognete nekim savetom sta da radim. Prijatelji mi nude neke njihove lekove za depresiju, anksioznost i spavanje ali ne zelim da radim tako nesto na svoju ruku a vise nemam snage za tu muku koja me muci vec dvadeset godina. Doktorka u Domu zdravlja je rekla da je to "stres" i nisam dobila nikakav uput za dalje lecenje iako je to bio moj prvi odlazak kod lekara u periodu od desetak godina..

Vidim da sama moram da trazim pomoc...

Hvala unapred na svakom savetu!

=====