

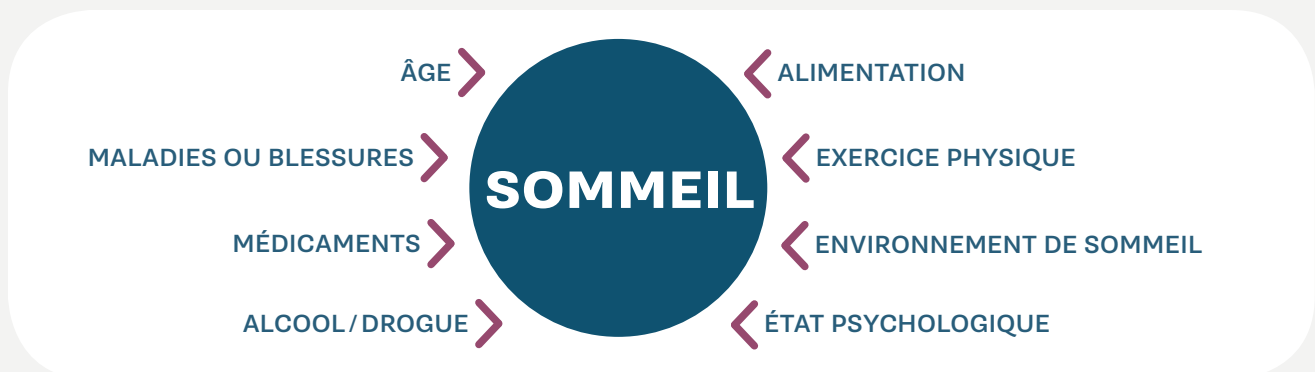


Si vous avez des problèmes de sommeil, vous n'êtes pas seul : près de la moitié des gens rapportent avoir des difficultés de sommeil après avoir subi une blessure à la tête.

Les problèmes d'insomnie sont particulièrement fréquents : difficulté à s'endormir, à rester endormi ou à obtenir un sommeil reposant.

Dans les premiers jours ou les premières semaines suivant l'accident, vous avez probablement spontanément dormi plus que d'habitude. Avec le temps, pour la grande majorité des gens, la structure du sommeil tend à redevenir normale. Toutefois, dans certains cas, les difficultés de sommeil qui sont apparues ou qui ont empiré à la suite d'un TCC deviennent chroniques.

Si vous éprouvez des difficultés de sommeil, il est important de ne pas les attribuer uniquement à votre blessure à la tête, et ainsi penser qu'il n'y a rien à faire pour y remédier.



Des facteurs physiques, psychologiques et environnementaux peuvent affecter la qualité du sommeil. Il est possible d'agir sur plusieurs de ces facteurs par des changements sur le plan des habitudes de vie, des comportements et des façons de penser.