

---

Subject: Nach Rauchstopp Schlaflosigkeit

Posted by [Heidelberg98](#) on Wed, 31 Jan 2024 11:21:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey Leute,

ich bin momentan dabei aufhören zu rauchen. Angefangen habe ich damit es zu reduzieren also, ne ganze Zeit lang 1 Zigarette am Tag geraucht, das hat auch gut geklappt und bis dahin gab es keine Beschwerden. Anfangs war alles gut, ca eine Woche nachdem ich komplett aufgehört habe, ist es mittlerweile so dass ich wirklich ernsthafte Schwierigkeiten habe einzuschlafen und auszuschlafen. Ich kann kaum noch richtig schlafen, das ist das einzige Problem bei der Sache. Ich weiß, dass sowas vorkommen kann, aber warum erst nach einer Woche und immer heftiger. Ich habe ohnehin schon psychische Probleme. Soll ich wieder jeden Tag eine Rauchen?

---