

# **Schlafstörungen - "Hilfsmittel" nehmen?**

**Beitrag von „dani13“ vom 2. November 2004 22:14**

Guuuuten Aabend,

kurz vor meinen Prüfungen im 1. Examen griff ich auch zu schlaftabletten, weil ich sonst keine Nachtgeschlafen hätte und ich jeden Tag ja lernen musste und sonst nix mehr auf die Reihe bekommen hätte. Ca 1 Woche haben sie gewirkt, dann eine Dosiserhöhung. Zum Schluss lag ich bei 3 und hab aufgehört, weil ich nicht mehr schlafen konnte uns es mir zu gefährlich war.

Lg dani

PS: Vielleicht ist die dämpfende Wirkung in Wick Medinait besser.