VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COCAINOMANE DEPUIS 25 ANS

Par Profil supprimé Postée le 04/04/2017 04:33

Bonjour je consomme environ 1 a 5gr par jour de cocaïne, consommateur depuis 25 ans maintenant, j'ai arrêter il y a quelques jours suite a une tentative de suicide par médicaments, je continue a ne pas dormir et subit flashback et cravings. Cela fait trois jours que je ne dort plus, je commence a avoir depuis cette nuit des hallucinations visuel et auditive qui me font peur, je passe du rire au larme constamment. Ces derniers jours je me suis mis a consommer plus d'alcool, pour essayer de dormir, de me quitter l'anxiété, la peur, la tristesse. J'ai la chance d'avoir une femme et une fille de 5 ans qui ont eu la force de me soutenir. Je vis actuellement en Espagne, je ne sais plus quoi faire, j'ai l'impression de ressentir mon corps me lâcher, je tremble de tout mon corps depuis hier et mon cœur entre 120 et 135bpm. pour les opiaces seul la méthadone peux m'aider ? Xanax, tranxene ? Je veux m'en sortir, tout arrêter. J'ai faillit perdre ma famille et mes beaux parents. J'ai vraiment peur, j'ai un lourd passé des drogues et alcool, LSD, extasy, amphétamine, kétamine, trip, cocaïne, hachich, codéine extraite. Maintenant je suis clean mais ces cravings me font peur. C'est normal après arrêt de drogue ces flashbacks ? ils me paraissent de plus en plus violent.

Mise en ligne le 04/04/2017

Bonjour,

Après des années et des années de consommation de cocaine vous avez décidé de vous en sortir. Bravo, vous êtes sur la bonne voie malgré les difficultés que vous rencontrez. Vous avez développé une forte dépendance à la cocaïne. Il est évident qu'il est temps pour vous de vous arrêter sous peine de perdre les gens qui vous sont proches et de mettre votre vie en danger.

Vous ne dormez pas, vous avez des flashbacks, vous ressentez tristesse, peur, anxiété, vous avez des hallucinations, votre coeur bat la chamade... Vous êtes en période de sevrage, cette période s'accompagne d'un ensemble de symptômes traduisant un état de manque, appelé « syndrome de sevrage ». Les signes du manque sont plus ou moins intenses et longs, selon les personnes.

L'arrêt de la consommation entraîne parfois une dépression temporaire avec sentiment de culpabilité et parfois des envies suicidaires. Une immense fatigue et un état de constante somnolence peuvent survenir. Ces effets durent entre deux et trois semaines et peuvent représenter un véritable obstacle vers l'arrêt.

Dans ce cas, une aide extérieure peut être nécessaire pour y parvenir. Il n'existe pas de traitement particulier ou de substitution concernant ce produit. Il est possible malgré tout de se faire aider par un traitement médicamenteux prescrit par un médecin pour calmer ces symptômes.

La cocaïne avait probablement un rôle dans votre vie. Il est important de savoir lequel. L'état que vous recherchiez dans ce produit, le besoin d'en consommer viennent certainement souligner des difficultés, des souffrances, un mal être lié à votre passé, à votre enfance. L'essentiel du travail pour se défaire de cette dépendance est donc un travail psychologique. Nous vous encourageons à choisir un thérapeute de votre choix pour comprendre les raisons d'une telle dépendance. Ce travail vous aidera aussi à consolider l'arrêt et à apprendre à vivre sans produits.

L'hypnose et certaines techniques de relaxation ou de méditation pourraient peut être vous aider a consolider l'arrêt. En effet l'hypnose se révèle efficace pour certaines personnes ayant des conduites addictives.

Il vous serait peut être utile et aidant de vous rendre à l'espace forum de notre site pour échanger avec d'autres personnes qui traversent les mêmes difficultés.

Il existe aussi des centres d'addictologie en Espagne. En effectuant une recherche nous avons trouvé des structures qui pourraient vous aider dans votre démarche d'arrêt , n'hésitez pas à les contacter. Vous trouverez les différents liens en bas de page.

Nous vous souhaitons bon courage...

En savoir plus :

- Forums Drogues info service

Autres liens :

- La consolidation, un apprentissage de la vie sans drogue
- Arrêter, comment faire ?
- CITA Espagne