

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE VEU ARRETER

Par **Profil supprimé** Posté le 17/04/2019 à 17h09

j ai 36 ans et je bois tt les jours depuis pres de 8 ans. je suis consciente que j ai un soucis et je veu me prendre en main et arreter. je bois uniquement du vin blanc. ma consommation peut aller de 3 ou 4 verres et monter jusqu a plusieurs bouteilles lorsque je ne travaille pas. je vis seule et ne sors pas beaucoup dc ca comble mon ennui. j aimerais vraiment arreter mais j ai aussi peur du sevrage. faut il arreter net ou progressivement. j ai besoin d aide

5 RÉPONSES

Profil supprimé - 17/04/2019 à 17h56

Bonjour Amely,

Ta volonté d'arrêter l'alcool est très positive.

Mais si tu consommes régulièrement depuis des années, le plus important est de te faire aider ! N'hésites pas à parler de tes problèmes à ton médecin traitant, il t'enverra vers les bonnes personnes.

Concernant ta peur du sevrage, il existe des médicaments qui pourront t'aider à supporter la période de sevrage.

Le plus important c'est d'en parler !

Bonne chance !

patricem - 17/04/2019 à 18h27

Bonsoir,

il faut surtout arrêter avec un support médical. L'idéal est de faire le sevrage en milieu hospitalier : en cas de delirium tremens ou autre, la prise en charge sera immédiate.

Cdt,

Patrice

Profil supprimé - 17/04/2019 à 19h35

je n ai pas envie de prendre de médicaments. pensez vs que cela est impossible?

patricem - 18/04/2019 à 10h04

Bonjour,

ce n'est pas impossible, j'ai donné. Mais c'est se faire inutilement du mal : parmi les symptômes les plus courants, il y a l'insomnie, qu'un usage temporaire d'un somnifère peut atténuer, les sensations de manque que le valium peut aider et vu qu'il y a des chances que vous soyez dénutri, la prise de certaines vitamines peut aussi aider votre organisme.

Cdt,

Patrice

Profil supprimé - 18/04/2019 à 10h07

Je pense-ce n'est que mon avis personnel- que de ne pas vouloir prendre de médicament est une mauvaise idée.

Le problème c'est que ton corps est dépendant à l'alcool. Si tu le privas soudainement, non seulement les symptômes de manque peuvent être pénibles et douloureux, mais aussi tu vas mettre ton cerveau en danger.

Comme l'a cité Patrice le delirium tremens peut être une réaction au sevrage qui peut être dangereuse.

Je rejoins également Patrice sur l'idée de l'hospitalisation, pour prévenir les complications et être accompagnée correctement.
