

## HELP INSOMNIE ET SUBUTEX

---

Par **Nounours14** Posté le 04/05/2020 à 00h37

Bonjour à tous ,

Cela fait 11 ans que j'ai perdu ma maman .j'ai commencé à prendre de l'hero durant quelques années .Cela fait 7 ans que je suis accro à la buprénorphine.J'ai commencer a 0,4 et je suis monter à 2,4mg.Je prend en trace et plusieurs fois par jour .Je n'arrive pas à arrêter dès que je m'ennuie hop j'en prend une comme de l'hero En fait ...Je n'arrive pas a prendre par la bouche.

J'ai deux enfants et je suis insomniaque depuis et je n'arrive à rien .Je n'en peux plus ! A cause de ça je serre des dents , j'ai mal aux cervicales. Je sais que c'est ce ! J'aimerais déjà prendre par la bouche et baisser mais je n'y arrive pas ..

j'aimerais tellement arrêter car cela me gêne la vie et je me sent faible et honteuse ! Je m'empêche De boire et manger .Je n'ai que 29ans et mon corps est si fatiguée que j'ai l'impression d en avoir 60!

Si j arrive un jour pensez vous que ces symptômes disparaîtrons !? Je n'arrive à rien avec mes enfants et c est ce qui me fait le plus mal..Je suis dans le chagrin pour la perte de ma mère et je vois pas le bout

j'essaie de m'occuper mais c'est psychologique et même quand je travaille je me sent mal il faut qu'en j'en reprenne et hop ça redémarre .. c est triste

Ce n'est pas un gros taux mais c est le fait de prendre en trace qui fait cela .. marre d être dépendante de cela ! Je prend même tout le traitement de mon conjoint il en a marre ..j'ai besoin d'une hospitalisation mais je ne peux pas avec mes enfants et je suis sûre que cela pourrais m'aider..j'ai aussi beaucoup de mal respirer ..

une solution ? Des conseils ?

Merci beaucoup et dsl du pavé

Les insomnies c'est le pire je n'en peux plus !!!