

SEVRAGE EFFET

Par [taly](#) Posté le 25/12/2020 à 11h11

Bonjour et joyeux noel a tous!

J'ai décidé d'arreter de boire il y a 6 jours. Ma conso etait quotidienne depuis 15 ans, le soir. Qq verre de vin, un digestif. Et le weekend plus festif. Bref.

Depuis quelque mois je remarque une sorte de malaise, je ne suis pas sure que cest a cause de l'alcool d'ou ma presence ici pour avoir vos retours...

Lorsque je diminuais ma conso, ou sautais des soirs de conso, des symptomes survenaient.

Je me retrouve comme dans le brouillard, avec des etourdissement que rien ne fait passer, un malaise generale tres desagreable. Un peu nauséu, avec quelque vertiges.

Je ne tremble pas, je dors bien, pas de sueurs ni d'envie irrepresible de boire.

Juste cette sensation d'inconfort qui m'angoisse avec ces etourdissement constant.

Cela fait 6 jours que je suis comme ca.

Je peu rien faire de mes journées...

Avez vous deja ressenti ces symptomes lors d'un arret? Est ce normal que ca dure aussi longtemps?

Je prends des vitamine b1 b6 mais ca fait rien.

Merci pour vos reponses, courages a vous!

Bonnes fêtes et santé sans alcool!