

BEUCOUP DE QUESTION

Par **Jul1** Posté le 29/07/2021 à 13h12

Bonjour
Je n'ai pas vraiment l'habitude d'écrire sur un forum. Je me pose énormément de questions sur ma consommation d'alcool. Je ne bois pas tous les jours mais quand je commence je n'arrive plus à m'arrêter.
Comment m'arrêter et avoir une consommation normale ?
Quand j'en parle autour de moi, beaucoup de personnes pensent que je n'ai aucun souci mais cela me fait peur de ne pas me contrôler ?
Dois-je devenir abstinant ?
Dois-je consulter ?
Merci de m'aider à y voir plus clair

1 RÉPONSE

Tea - 30/07/2021 à 13h10

Bonjour,

Que les autres ne voient pas le problème est une chose mais si vous vous posez des questions, si, vous, vous avez l'impression de ne pas pouvoir vous arrêter après les premiers verres alors n'hésitez pas à consulter.

Le fait de ne pas avoir de limite une fois que l'on commence à boire est un réel motif de consultation. Pas besoin de boire chaque jour pour avoir un problème avec l'alcool.

Pour ce qui est de l'abstinence, il existe des visions différentes et c'est à voir au cas par cas. A vous de vous faire votre idée sur la question notamment en discutant avec un médecin.
