

DEBUT ET PEUR

Par **andre06** Posté le 04/11/2021 à 19h30

bonsoir,
depuis le confinement j'ai pris l'habitude de prendre un apéritif le soir (pas d'alcool fort, vins ou bière uniquement) mais depuis je continue et je prends parfois 2 voir 3 verre de vins ou de bière.
J'ai peur de devenir alcoolique sans jamais être ivre à perdre conscience juste grisé mais cela me convient et j'ai peur et besoin d'aide.
J'ai arrêté de fumer il y a 10 ans et pas de manque.
Mes soucis parfois me font prendre un verre

Que dois je faire ?
merci pour votre aide

1 RÉPONSE

Olivier 54150 - 05/11/2021 à 16h46

Bonjour

Vous avez conscience des dangers que peu impliquer votre consommation et l'alcool en général.

Malgré cela vous vous dites "ce n'est pas si grave, je suis loin d'être le seul" alors vous continuez.
Dans le doute vous écrivez ici. C'est parfait.

Sans rien faire, l'accoutumance va s'installer et il faudra augmenter les doses.
Le type d'alcool, fort ou pas ne joue en rien.
Tout comme "le bon vin du terroir qui n'est pas bu mais "dégusté" vous donnera la même cirrhose que le sans abri qui bois du vin en cubi.
Il faut être réaliste et être conscient du lobby de l'alcool, braver les idées reçues.
Ce truc tue, point.

Aussi, l'alcool pris comme un médicament, un anti-dépresseurs et un excellent moyen d'acquiescer à une addiction sévère. C'est mon expérience.

Mesurez votre niveau de dépendance en ne prenant pas ces verres pendant dix jours afin d'éliminer toutes traces d'alcool de votre corps.
Si c'est trop difficile agissez en conséquence, le danger est réel.

Félicitations et merci pour votre témoignage. Tenez-nous au courant, c'est important.

Olivier.
