

SEVRAGE

Par Ninaso Postée le 22/03/2023 17:51

Je suis en arrêt depuis plus de 2 semaine et j'aimerais savoir comment calmer mes crise de manque dans l'attente de mon rendez-vous avec mon addictologue?

Mise en ligne le 23/03/2023

Bonjour,

La question que vous posez peut paraître simple, il n'est pourtant pas si évident d'y répondre sans plus de précision sur la manière dont se caractérise le manque que vous éprouvez. Il peut en effet y avoir plusieurs types de manifestations du manque, des symptômes physiques (troubles digestifs, hypertension artérielle, sueurs, tremblements...) mais aussi psychiques (anxiété, insomnie...). Ne sachant pas de quel ordre sont les "crises" dont vous souffrez, il est difficile de vous renseigner sur d'éventuels moyens de vous calmer.

Vous êtes dans l'attente d'un rendez-vous mais nous ne savons pas si vous êtes déjà suivie en addictologie et si donc ce sevrage a été préparé, si un traitement vous a été prescrit, si l'addictologue est quelqu'un que vous pouvez solliciter. Si vous en avez la possibilité, nous vous invitons à prendre contact avec ce professionnel afin de bénéficier de conseils personnalisés et adaptés. Si cela n'est pas possible, nous vous proposons de revenir vers nous avec plus de détails sur votre situation et sur les difficultés auxquelles vous vous confrontez dans l'arrêt des consommations.

N'hésitez pas à nous joindre au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé, 7/7 de 8h à 2h du matin) ou par Chat individuel (de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche) afin de pouvoir échanger de manière plus directe et plus précise.

Avec tous nos encouragements.

Bien cordialement.
