

REPRISE DU BOULOT

Par **Fleex** Posté le 23/04/2023 à 13h59

Bonjour à tous , j'ai 31 ans alcoolique depuis environ 6 ans ! En août 2022 j'ai décidé de me faire hospitalisé pendant 15 jours pour un sevrage , j'ai réussi à arrêter pendant 7 mois.. j'ai replonger il y a deux mois maintenant (qu'elle erreur). Aujourd'hui sa fait 7 jours que j'ai pas bu aucune goûte d'alcool, 7 jours de combat crise d'angoisse, douleur thoracique, crampes etc ! J'ai recommencer mon traitement que j'avais quand j'étais en centre. C'est à dire seresta plus vitamine B1 B6 , je fais tout de même des crises d'angoisse malgré une semaine de congés, j'ai vraiment peur de reprendre le boulot et que les crises d'angoisse apparaissent... avez vous des conseils à me fournir ! En vous souhaitant bon courage pour ceux qui sont en période de sevrage !

4 RÉPONSES

Fleurdelys - 24/04/2023 à 08h07

Bonjour,

Jour 8 aujourd'hui pour moi(pour toi aussi si j'ai bien suivi) et les crises d'angoisse sont tjs là ,j'essaye de les combattre,j'ai pourtant un AD et un anxiolytique si besoin mais c'est un cauchemar car malgré tout je suis en crise d'angoisse de panique souvent et ça me fatigue.Apparament il faut bien une dizaine de jours pour le sevrage.Et puis qu'est-ce que je transpire la nuit... j'espère qu'on va bientôt aller mieux car moi je deviens agoraphobe pour le coup,je ne suis pratiquement pas sortie de chez moi depuis 8 jours,tellement j'ai peur de tout et de rien,va falloir qu'on creuse,il y a quelque chose qui ne va pas avec notre inconscient.

Fleurdelys - 24/04/2023 à 09h57

Tu es courageux de reprendre le taf moi je ne pourrais absolument pas.
Sinon,pour t'aider pendant les crises moi je met de la lavande sur ma manche au niveau des poignets ou sur un mouchoir et quand ça ne va pas,je respire profondément 3 fois,et ça me calme déjà un peu.Pourtant j'étais sceptique au départ mais tellement désespérée de ces crises que je suis allée regarder si la lavande(seule huile essentielle que j'avais) pouvait aider et bingo, je sais su'il y a d'autres huiles pour l'anxiété,comme la menthe poivrée après c'est pas magique.J'ai prit l'habitude aussi de boire de l'eau avec du citron depuis quelques jours,et j'ai repris des vitamines aujourd'hui.

Courage tenons bon.

Poupy - 24/04/2023 à 10h44

Courage à vous deux, vous tenez le bon bout !
Huit / dix jours c'est pas facile, bientôt 15 jours et vous devriez respirer un petit peu....
Ensuite les bonnes nouvelles s'enchainent.... je ne suis "qu'à 46 jours, mais je vous l'affirme....
Après il y aura sans doute une longue fatigue, une sieste, une attente, un passage à vide, vous passez à une autre vie....
Même si vous avez des doutes, surtout ne pas reprendre une seule goutte, certes il y aurait un "soulagement" de quelques minutes, mais avec une descente en enfer garantie juste derrière....
C'est le seul mot d'ordre, la patience.... vous ne pouvez que nous croire sur parole, et je sais que ce n'est pas facile...
Mettre le paquet sur les vitamines et le repos !
Ne cherchez peut-être pas tout de suite à combler le vide en faisant des "trucs qui vous font plaisir" : pour ma part je n'avais envie de rien, et c'est encore pas terrible, alors ça peut culpabiliser de n'avoir rien à faire qui fasse plaisir; je ne sais pas si je suis claire ? bref, se foutre la paix....
La méditation peut être un outil intéressant parce qu'elle invite à respirer, et à se recentrer sur soi....
Là pareil, si ça ne vous cause pas, on laisse tomber....
Je vous accompagne par la pensée, on est en train d'y arriver !!!

Fleurdelys - 24/04/2023 à 11h09

Bonjour Poupy,oh oui je vois très bien de quoi tu parles,ne pas se culpabiliser de ne rien faire et de n'avoir envie de rien.
Alors,je me dis que c'est un mauvais moment à passer,que petit à petit,tout va bien aller,je me rassure quoi, comme une enfant.J'essaye de regarder un truc léger à la TV ou je m'occupe un peu de la maison pour passer la crise d'angoisse.Je n'ai aucune envie de boire,je suis au bout de mon sevrage physique,je ne ferais plus l'erreur de soulager l'angoisse de cette façon.
J'essaye la méditation et aussi les points d'acupuncture après comme tu dis,il y en a qui y croit et d'autres non je ne sais pas quel est l'avis du postant à ce sujet.Mais ça peut aider.

Merci de tes conseils poupy,bonne journée.
