

COMMENT ARRÊTÉ DE BOIRE

Par **cachouvj** Posté le 28/04/2023 à 14h48

Bonjour je suis alcoolique je souhaite arrêté comment faire pour tenir merci

3 RÉPONSES

Fleurdelys - 28/04/2023 à 18h03

Bonjour et bienvenue,

Dit nous en un peu plus sur toi pour t'aider.

Tu peux trouver via le site pleins de conseils et sur le forum, beaucoup de gens qui te ressemblent.

AI191 - 29/04/2023 à 08h06

Bonjour cachouvj

L'écriture est déjà un grand pas vers l'arrêt.

Pour ma part, je suis allé voir mon médecin traitant. Il m'a donné des médicaments pour effectuer un sevrage et de la vitamine b1/b6.

Maintenant, nous sommes tous différents.

Le contexte est aussi important

-si tu vis seul ou si tu es entouré?

-si tu peux te mettre en arrêt maladie une semaine (perso, j'ai dû supporter Médoc et taf en même temps, pas facile)

-si tu peux te mettre au calme quelques jours pour supporter l'effet de certains médicaments (7 premiers jours)

Je commence mon 10eme jour sans une goutte, je mange tôt le soir et je bois de l'eau en quantité (mon corps le réclame)

Et il faut lire les posts (ça t'aidera) et faire ce que tu as fait.. Écrire à ton tour... J'ai 10 jours d'avance sur toi... Bonne journée sans alcool

DJMAN - 30/04/2023 à 04h24

bonjour à toutes et tous

première prise de SELINCRO hier matin, j'ai passer la journée vaseux au lit il est 4h20 et je ne dort plus.

le cachet aujourd'hui ca sera en milieu d'après midi

bonne journée
