

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

SEVRAGE

Par **Marl** Posté le 05/02/2024 à 03h00

Bonsoir,

Depuis quelques jours ma consommation a augmenté. Je souhaiterai arrêter car la consommation me rend dépressive. Est il nécessaire de prendre des anxiolitiques pour éviter les effets secondaires après l'arrêt.

En vous remerciant par avance,

Cordialement

3 RÉPONSES

cielbleu - 05/02/2024 à 17h45

Bonjour Marl,

nécessaire, non, ceci-dit, cela peut avoir un côté tranquilisant de savoir qu'ils sont là, au cas ou.

Le sevrage peut aussi très bien se passer.

En ce qui me concerne, je n'ai ressenti aucun manque particulier et le fait d'arrêter a boosté ma confiance en moi.

Moi aussi l'alcool me rendait dépressive et même anxieuse. Depuis que j'ai arrêté, je me sens 10.000 fois mieux. Il y a des jours avec, des jours sans, mais mon humeur est globalement stabilisée. C'est si agréable....

Bon courage à vous.

Marl - 05/02/2024 à 18h27

Merci Cielbleu

Je commence demain j ai peur

cielbleu - 05/02/2024 à 21h35

Bonsoir Marl,

C'est un pas très courageux que d'essayer.

Ne vous mettez pas de pression. Essayez de vous occuper l'esprit demain, et revenez nous voir à tout moment quand vous aurez besoin d'un p'tit coup d'encouragement.

Toute mon énergie vous accompagne!
