

SEVRAGE DIFFICILE

Par **Bart5918** Posté le 08/02/2024 à 15h52

Bonjour j'ai 38 ans et ma particularité c'est que je fais mes sevrages seul à la maison. Je suis alcoolique depuis ma rupture en 2019 et je consomme par crise, je peux rester des mois sans boire et d'un coup craquer pour des périodes de 3 à 7 jours. Quand je consomme je bois énormément en quantité une fois à l'hôpital on m'a relevé un taux à 5,8 gramme dans le sang pour vous dire que je consomme énormément. Il y a-t-il des gens parmi vous qui ont ce problème de laisser de longues périodes entre deux consommations. Pour le sevrage solo j'avoue c'est assez horrible (insomnie, stress, anxiété, cauchemar, transpiration nocturne, diarrhée, vomissements, palpitations et j'en passe) je prend aucun traitement pas d'anxiolytiques c'est vraiment j'arrête du jour au lendemain et mon sevrage dure environ entre 4 et 7 jours mais je suis sûr c'est horrible. La je vous écris car malheureusement je suis en plein sevrage et c'est très dur physiquement et psychologiquement 3 jours déjà mais horrible. Donc y a-t-il des personnes comme moi car apparemment je suis un cas rare. Merci beaucoup

2 RÉPONSES

Vjean76 - 11/02/2024 à 12h12

Bonjour,
Je suis exactement dans la même situation, les crises d'angoisse, palpitations, etc sont juste horribles et je n'arrive pas à ne pas boire pour plus de 15 heures car je sens comme si j'allais mourir. En plus je travaille à la maison et mon mari n'est pas là de la journée alors facile de boire de l'alcool quand je sens le besoin. Comment vous faites pour tenir la journée sans boire?
Merci d'avance pour votre conseil et bon courage

cielbleu - 12/02/2024 à 13h46

Bonjour Bart5918,

ce dont vous parlez ressemble à de la dipsomanie. Ce sont des épisodes d'alcoolisation massive.

Bart5918 et Vjean76 vous pourriez demander à votre médecin traitant quelque chose qui rendrait le sevrage moins horrible. C'est dur de lutter seul contre des symptômes extrêmes. Et le risque c'est que, connaissant par avance l'ampleur de la tâche, vous arrêteriez d'arrêter



Vjean 76, pour ne pas boire en journée: ne pas garder d'alcool à la maison, s'occuper l'esprit pour y penser le moins possible, s'aérer, aller marcher, même un peu, se fixer des micro-objectifs sur la journée et se féliciter le soir d'avoir réussi cette première journée en se faisant un repas plaisir par exemple. Appeler un ami en qui vous avez confiance et qui peut vous soutenir, regarder un film/une série qui vous plaît.
