

J AI RECOMMENCER A BOIRE

Par Profil supprimé Postée le 02/01/2017 20:02

bonjour

je me presente XXX 30 ans et j ai recommencer a boire et j essay d arreter mais trop de complications dans ma vie pour que j y arrive je suis seul et comment faire

Mise en ligne le 04/01/2017

Bonjour,

Afin de préserver votre anonymat, nous avons ôté vos noms et prénoms de votre message.

La principale difficulté à l'arrêt de l'alcool, c'est d'affronter les soucis de la vie sans ce refuge efficace sur l'instant. C'est vraisemblablement ce que vous êtes en train d'éprouver.

Vous faites du mieux que vous pouvez pour l'instant. Essayer de vous restreindre un maximum et avoir conscience de l'excès, c'est déjà une manière de vous protéger.

Peut-être pourriez-vous profiter de cette période délicate pour entamer un suivi, si ce n'est pas déjà le cas. Rencontrer régulièrement un psychologue vous permettra, progressivement, d'apprendre à faire face aux difficultés sans avoir recours à l'alcool. Vous trouverez ci-dessous un lien vers une structure à Draguignan. L'accueil là-bas est confidentiel et gratuit.

Enfin, faites attention, l'alcool est un produit qu'on ne doit pas arrêter brusquement sans suivi médical, il y a un risque vital dans certaines situations.

Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez nous contacter par téléphone (0 980 980 930, appel non surtaxé, de 8 h à 2 h). Nous n'assurons pas de suivi et ne faisons pas de miracle, mais quelquefois, parler à quelqu'un permet d'éviter de se servir un verre.

Nous vous souhaitons bon courage,

Cordialement,

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :

CSAPA DE DRAGUIGNAN

Boulevard Joseph Collomp
Centre Hospitalier du Malmont
83300 DRAGUIGNAN

Tél : 04 94 60 56 89

Site web : www.ch-dracenie.fr/?page_id=285

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 8h à 17h (pour l'alcoologie au 04 94 60 56 89), du lundi au vendredi de 8h à 16h (pour la toxicomanie et dépendance sans produit au 04 94 60 51 88) .

Substitution : Centre méthadone le matin de 8h à 12h

COVID -19 : Infos du 2 juillet 21 : accueil en présentiel dans le respect des gestes barrières, 10 à 15 jours de délais d'attente pour un premier rendez vous

Voir la fiche détaillée