Vos questions / nos réponses

Angoisse et sevrage

Par Profil supprimé Postée le 09/08/2018 17:13

> Bonjour
> Je suis.en sevrage de morphine depuis 2 semaines sans aide médicamenteuse
> J ai des crises d angoisses. Comment y pallier s il vous plait?
> J ai pris 200 mg de morphine par jour pendant 6 mois. Le sevrage psychologique est Il long?

Mise en ligne le 14/08/2018

Bonjour,

Vous êtes en sevrage de morphine depuis 2 semaines et vous faites des crises d'angoisse. Vous nous demandez comment les soulager et si le sevrage psychologique est long.

Vous nous avez posé une question similaire il y a quelques jours à laquelle nous vous avions répondu. Nous allons ici essayer de vous apporter une réponse un peu plus précise.

Comme nous vous l'avions dit, les crises d'angoisse sont assez fréquentes lors d'un sevrage à la morphine. Elles peuvent se manifester dans la durée même après la fin du sevrage physique.

Afin de les apaiser vous pourriez en parler avec un médecin (traitant, psychiatre ou addictologue) afin qu'il vous prescrive des anxiolytiques. Ce traitement pourrait vous aider à mieux gérer et prévenir ces crises. Si vous ne souhaitez pas de traitement médicamenteux, vous pourriez envisager un suivi psychologique ou vous diriger vers un sophrologue qui pourra vous aider à trouver des outils « naturels » (relaxation, thérapie visant la gestion des émotions, ….) pour y faire face. Des traitements à base de plantes (tisanes, huiles essentielles, ….) ou de l'homéopathie sembleraient aussi être adaptés à votre situation.

Le sevrage psychologique reste variable d'une personne à l'autre et dépend surtout des fragilités psychologiques de chacun. Nous entendons par là, que si vous êtes à la base quelqu'un de nature anxieuse ou dépressive, et que la morphine est venue vous soulager d'un point de vue émotionnel, le sevrage peut prendre plus de temps. De plus, cela va dépendre également de ce que vous allez mettre en place dans votre quotidien de vie (changement d'habitudes, activités personnelles, aide thérapeutiques, ….). Il parait nécessaire que vous vous dirigiez vers tout ce qui peut vous apporter un « mieux-être ». Cela passe, entre autres, par le corps

(sport, massage, alimentation, hygiène de vie, …), mais aussi par l'esprit (temps pour soi, projets personnels, ….).

Nous avons conscience qu'il s'agit d'un parcours difficile et qui peut paraitre interminable. Toutefois, dites-vous que tout ce que vous allez mettre en place aujourd'hui pour prendre soin de vous, aura des conséquences bénéfiques dans le futur et vous apportera de nouveaux outils.

Si vous souhaitez que l'on échange de manière plus approfondie, sachez que nos écoutants sont joignables soit par téléphone au 0800231313, appel anonyme et gratuit, tous les jours de 8h à 2h, soit par Chat via notre site internet www.drogues-info-service.fr, tous les jours de 14h à minuit.

Cordialement

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service