ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ABUS D'ALCOOL ET GROSSE FATIGUE

Par Fifi1988 Postée le 27/12/2019 13:46

Bonjour j'ai abusé d'alcool pendant deux jours..ce qui m'a rendu malade. Aujourd'hui je suis fatiguée mais je n'arrive pas à me reposer car je culpabilise et j'ai peur d' angoisser.
Normalement j'ai un traitement contre l'angoisse à prendre du seresta mais j'ai peur qu'avec tout l'alcool bu mardi mercredi et jeudi ça fasse un mélange.. La nous sommes vendredi.

Merci beaucoup

Mise en ligne le 31/12/2019

Bonjour,

Nous comprenons que vous vous posiez toutes ces questions et vous avez eu raison de venir nous en parler. Nous voyons que votre question date de vendredi, n'hésitez pas en cas d'urgence comme il semble être le cas, de nous appeler pour avoir une réponse immédiate.

Le Seresta fait partie de la famille des benzodiazépines et il est recommandé de ne pas les mélanger avec l'alcool. En effet, leur association entraine une augmentation de la somnolence, de la léthargie, et du risque de dépression respiratoire. Aussi, vous avez eu raison d'être vigilante et de ne pas les mélanger. Nous comprenons que la période des fêtes où l'on est amené parfois à consommer davantage vous pose problème.

La consommation d'alcool, qu'elle soit occasionnelle ou régulière a tendance à fatiguer l'organisme, surtout que cela vous a rendu malade, votre corps est fatigué et a besoin de récupérer. Il est conseillé de boire de l'eau pour aider l'organisme à éliminer. Nous vous joignons également un lien vers un article avec des conseils de réduction des risques en fin de réponse. Cela devrait vous permettre de mieux gérer les prochaines fois. Par ailleurs, vous avez consommé, vous ne pouvez pas revenir en arrière et culpabiliser ne vous aidera pas à aller mieux, laisser vous tranquille avec cela.

Nous ne savons si votre consommation d'alcool est occasionnelle ou régulière. Si elle est occasionnelle, il n'est pas forcément nécessaire de consulter des professionnels, cependant si elle est régulière et problématique pour vous, vous pouvez rencontrer des professionnels afin de faire un point sur vos consommations.

Il existe en effet des structures spécialisées en addictologie, ce sont les CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Des médecins addictologues, des psychologues ou encore des travailleurs sociaux y travaillent pour apporter du soutien aux personnes ayant un problème de dépendance ou souhaitant juste faire un point sur leurs consommations. Les consultations sont gratuites et confidentielles. Vous trouverez des adresses près de chez vous en fin de réponse.

Enfin, n'hésitez pas à nous recontacter si vous souhaitez parler davantage de votre situation ou si vous avez d'autres questions. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin par téléphone au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) et par Chat de 14h à minuit.

Bien à vous.

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

CEID BÉARN ADDICTIONS PAU

25 bis rue Louis Barthou
64000 PAU

Tél : 05 59 27 42 43
Site web : www.ceid-addiction.com
Accueil du public : Lundi 12h45/17h30, Mardi 12h45h/19h et de Mercredi à Vendredi : 9h/12h et 12h45/18h. Possibilité de consultation à distance. Et sur rendez-vous des consultations délocalisées dans le département
Substitution : lundi 12h45/17h, mardi 12h45/19h et du mercredi au vendredi 12h45/17h30
Consultat° jeunes consommateurs : Jeunes jusqu'à 25 ans sur rendez-vous au 05 59 27 94 94. Consultation Parents/entourage sur rendez-vous au 05 59 27 77 11
COVID -19 : information d'août 2022 : Accueil avec respect des gestes barrières

Voir la fiche détaillée

ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE CSAPA DE PAU

5 Avenue du 143ème RIT
Centre d'Affaire Les Messagers
64000 PAU

Tél : 05 59 82 90 13
Site web : addictions-france.org
Secrétariat : Le lundi 8h30/18h45, mardi 8h30/17h30 mercredi 8h30/20h00, jeudi de 8h30/17h45, vendredi de 8h30/16h15

Accueil du public : Aux horaires du secrétariat.
COVID -19 : informations de novembre 2022 : Accueil dans le respect des gestes barrières.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Je veux réduire ma consommation d'alcool