ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BESOIN D'AIDE

Par Patatrac Posté le 22/01/2023 à 00h47

j'ai besoin d'aide afin de réduire ma consommation d'alcool, je n'arrive même plus à me saouler , ça coûte cher qui plus est

3 RÉPONSES

patricem - 23/01/2023 à 10h26

Bonjour,

Bien que la cessation totale de consommation sera toujours proposée en priorité par le corps médical et les groupes de discussions, la diminution, c'est déjà déjà cela de gagner.

Je n'ai pas de bonnes réponses mais peut-être quelques pistes :
- aller voir le corps médical pour avoir peut-être accès à un médicament permettant de diminuer l'envie.
- aller voir plus spécifiquement un addictologue. Il aura peut-être des conseils en la matière.
- essayez d'évaluer votre consommation journalière en termes d'unités alcooliques. Puis voyez comment vous pouvez vous fixer des objectifs de diminution progressive et réaliste. Par exemple, je suis à 20 UA par jour actuellement, je vais passer à 16 la semaine prochaine. Et ainsi de suite. S'il n'y a pas de rechute, à un moment donné, si vous arrivez à descendre très bas, vous pourriez tenter le passage à 0. Après, c'est très compliqué de rester longtemps dans une très basse consommation sans que cela ne finisse par repartir à la hausse.

Courage,

Patrice

desperat - 23/01/2023 à 13h54

Bonjour dans le même cas que cas que toi et j'aimerais vraiment arrêter ce poison mais j'ai aussi peur des effets secondaires du sevrage...

patricem - 23/01/2023 à 16h31

Bonjour,

Dans la mesure du possible, pour un arrêt total, privilégiez le sevrage en milieu hospitalier. Chambre seule si possible, au moins les premiers jours. Comme vous allez être shooté, vous n'avez pas besoin d'un voisin de chambre qui regarde la télé ou téléphone ou reçoit de la famille.

L'équipe médicale pourra, comme vous êtes surveillés médicalement, dépasser éventuellement les doses usuelles et en cas de problème seront en mesure d'intervenir tout de suite.

Physiquement parlant, avec un bon accompagnement, cela reste toujours pénible mais c'est l'histoire de quelques jours généralement. Et après cela ne fait que commencer, la dépendance physique n'étant qu'une partie du problème.

Courage,

Patrice