ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ALCOOL ET DODO

Par Profil supprimé Postée le 03/09/2017 19:54

> Bonjour J'aimerais savoir quoi faire habituer depuis 10ans a 4 desperados rouge par jour j'ai souhaiter arrêter donc je tiens mais je dort plus du tout et ça commence à être très enbetant pour mon travail et ma vie personnel que faire merci

---

Mise en ligne le 05/09/2017

Bonjour,

Depuis 10 ans vous consommiez 4 bières par jour. Vous avez arrêté cette consommation mais cela nuit à votre sommeil, ce qui impacte votre vie professionnelle et personnelle.

Un arrêt de l'alcool après une consommation régulière sur une longue période peut être difficile. En effet des troubles du sommeil et de l'humeur peuvent parfois se manifester.

Nous recommandons aux personnes voulant diminuer ou arrêter leurs consommations de se faire accompagner par des professionnels. En effet, l'arrêt ou le changement de consommation peut nécessiter un accompagnement médicamenteux pour affronter le syndrome de manque qui peut en découler et les risques possibles pour la santé.

Vous pouvez consulter des professionnels (médecin addictologue, psychologue, éducateur) dans un cadre gratuit et confidentiel en Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA).

Vous trouverez en fin de message un lien vous proposant une proposition d'orientation dans votre secteur géographique ainsi qu'un autre lien qui explicite l'importance d'être accompagné dans un arrêt ou un changement de consommation.

Si vous désirez plus de précisions ou pour être soutenu dans cette période difficile, vous pouvez contacter nos écoutants tous les jours de 08h à 02h du matin au 0 980 980 930 (appel anonyme et gratuit) ou par tchat de 14h à minuit en vous connectant sur le site alcool info service.

Bien cordialement.

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

AAT : ADDICTIONS ACCUEIL THÉRAPEUTIQUE - CSAPA

35, route de Blagnac
31200 TOULOUSE

Tél : 05 34 40 01 40
Site web : aat31.wordpress.com
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h30 à 18h (lundi matin réunion d'équipe -> répondeur)

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous avec ou sans entourage.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Arreter seul ou se faire aider?