ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

EN FINIR

Par Gilles72 Posté le 30/01/2018 à 10h53

Bonjour à tous.

Je suis dépendant et alcoolique depuis 7 ans. Souffrant d anxiété et de problèmes d'endormissement, j'ai commencé à trouver une béquille dans le whisky. D'abord quelques centilitres avant le coucher, puis maintenant une bouteille de 70 centilitres tous les 3 jours. Je n'ai aucune envie de boire la journée, l'alcool est devenu mon somnifère.

J'ai pris un rendez-vous avec un psychiatre, un psychiatre addictologue m'a conseillé avant tout de soigner mon anxiété. En attendant, j' ai entrepris depuis plusieurs jours de réduire ma consommation progressivement avec un doseur cuisine.. De 25 cl.. Je suis arrivé en une semaine à 12 cl mais avec des tensions physiques.

Je souhaiterai savoir si d'entre vous certains ont été dans la même situation et par quels moyens ils s'en sont sortis. Merci de votre écoute et de votre aide.

1 RÉPONSE

patricem - 30/01/2018 à 13h18

Bonjour,

pour traiter l'anxiété, vos médecins peuvent aussi vous prescrire des antianxiolitiques et un léger somnifère pour le coucher. Avec une activité physique régulière (ne serait-ce que de la marche), cela peut aider...

Courage