FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

DÉCIDER D’ARRETER

Par Johanna Posté le 23/10/2021 à 20h19

Bonjour
J’ai enfin décidé d’arrêter de boire.
Je n’ai pas de soucis de santé pour l’instant mais ça commence à me faire peur je me rend compte que ma consommation est maintenant journalière entre 1 et 4 verres par jour en semaine et le we je ne les compte même plus mais je dirai aux alentours de 15.
Je n’ai jamais essayé de ne pas boire ne serait ce qu un jour donc je ne sais pas si je suis dépendante physiquement et si je risque de faire un syndrome voir delirium j’ai un peu peur d’arrêter brutalement du coup.
J’ai pris rdv chez un hypnotiseur le mois prochain pour obtenir de l’aide sur mes problèmes de dépendance car j ai toujours eu des problèmes de dépendance à tout et n’importe quoi.