

DÉBUT DE SEVRAGE

Par [Juyvosuz](#) Posté le 07/04/2024 à 18h33

Bonsoir à tous,

Après avoir lu de nombreux témoignages je me suis dit et si tu posais directement tes questions pour avoir des réponses précises. Je suis alcoolodépendante depuis ??? En effet incapable de dire quand je suis passée de l'alcool festif du we entre copains le we socialement acceptable et même pour beaucoup et moi la 1ère normal, à celui où tu bois 4 apéros tous les soirs. Donc aujourd'hui après multiples fausses excuses sur ma maladie et une dépression plus troubles anxieux installés qui s'aggravent, j'ai décidé d'affronter ce problème. J'ai bu mon dernier verre jeudi soir donc bientôt 72h et déjà je suis contente de ça mais j'aurais besoin de partager mes symptômes qui sont bien lourds à porter : une agitation puis vaseuse avec des vertiges qd je prend mon xanax mais surtout des nuits horribles avec des cauchemars qui reprennent des éléments de ma vie dc résultats je suis super mal au réveil. Cela vous est-il arrivé ? Combien de temps ça a duré ? Merci de votre lecture et réponse.

1 RÉPONSE

[Paka](#) - 07/05/2024 à 13h35

Salut, je suis exactement dans la même galère et j'ai tellement peur d'être dans le pire sevrage qui soit. Normalement après 24h il y a un pic des symptômes et après 3 jours le pire est passé. Seulement les symptômes persistent de 7 à 10 jrs et mes insomnies ainsi que l'état de déprime peut durer quelques semaines. J'ai pris du xanax hier ça m'a augmenté mon angoisse (A savoir que j'ai bu uniquement à cause de la femme que j'aime et je gère très mal la rupture ...). Cependant par rapport à elle c'est la deuxième fois que je vis le sevrage, en quelques mois seulement de prise régulière d'alcool... Il faut aller voir un médecin qui te prescrit mes médicaments qu'il faut pour enlever ces hallucinations et rabaisser l'angoisse. Ma première fois je n'ai rien fait c'est passé seule mais à force d'insomnie totale la nuit j'étais très fatigué. Et j'étais parti aux urgences au cas où à ma dernière ligne droite, ils m'ont fait repartir chez moi. J'avais pris un demi xanax et j'avais rattrapé mes nuits petit à petit ... Mais le révoquant là (en ayant bu que quelques jours par fête) le sevrage est revenu sans que je comprenne pourquoi et ça me fait peur encore une fois (Je suis presque à 72h)
