

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

SEVRAGE

Par **Profil supprimé** Posté le 04/03/2015 à 14h33

Bonjour cela fait 3 jour que j ai arrêté de boire et l envie est dur à supporte ce pire que le 1er jour. Besoin de conseil

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 04/03/2015 à 17h25

salut,

prend les journée une a la fois c'est suffisant, quand l'envie arrive essayi de faire autre chose, téléphone a qq'un, fait du sport, boit un verre d'eau..

Comment te sens tu au bout de 3 jours (physiquement et psychologiquement) ?

tu te fait suivre ?

dis nous en plus

biz

Profil supprimé - 04/03/2015 à 19h09

bonsoir

pour vous en dire plus sur moi je boit depuis l'age de 20 ans (33 ans)au début c'était en boite ensuite les copain venaient a la maison pour faire des soirées ensuite apéro tout les soirée même seule et venu ensuite des le matin 10h30 whisky coca pour me sentir mieux car la veille je faisait fort. même mon conjoint était pas au courant que je buvais des le matin. avant quand je buvais j'étais joyeuse sans histoire.

apres quelque année j ai eu l alcool très méchante jusqu'à avoir des problème avec la justice et surtout des gros problème de couple du a l' alcool c'est pour ma famille que je souhaite tout arrêter mais j ai du mal a supporter le manque(j 'en pleure). je viens d'une famille alcoolique de la grand mère , grand père ,parent et sœur. les plus dur moment de la journée sont 11h30 et a partir de 18 h car c la que je prenais.

je me sent épuisée moralement et psychologiquement car je lutte afin de respecter mon engagement au prêt de mon homme pour arrêter

Profil supprimé - 05/03/2015 à 20h00

salut,

il faut que tu consult en urgence un adicto ou va dans un csapa pour voir un medecin et/ou psy si necessaire, demande un taritement type baclofène ou autre mais ne reste pas comme ça. Il y a urgence

biz
