ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

SOLITUDE

Par Profil supprimé Posté le 20/01/2018 à 11h14

Bonjour, pour combler la solitude je bois souvent car cela m'angoisse , là je suis en processus pour arrêter depuis 5 jours, je n'ai pas repris, avez vous des solutions ? Astuces ?

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 22/01/2018 à 10h55

Bonjour Juju,

Bienvenu sur le forum.

Déjà félicitation pour avoir entamé ce processus d'arrêt c'est un énorme pas vers un mieux.

Je ne peux prétendre à te donner des conseils, mais je peux t'expliquer un petit peu le mécanisme de l'alcool, d'autres sur ce forum le feront bien mieux que moi et ils viendront certainement compléter ma réponse.

L'alcool a des propriétés anxiolytiques puissantes mais à contrario il est anxiogène également, donc tu vas trouver ponctuellement un mieux être dans l'alcool pour rompre ta solitude, mais une fois les effets estompés, l'angoisse revient de plus belle.

Suivant ta conso, et depuis quand tu bois, l'arrêt peut avoir différents effets, il peut te faire faire des vagues émotionnelles importantes, je ne sais pas où tu en es par rapport à ça, mais si tu sens un manque difficile à gérer il serait peut être bien d'en parler dans un premier temps à ton médecin traitant.

Je te souhaite bon courage dans ton arrêt et reviens nous tenir au courant de ton avancé.

Laurence

Profil supprimé - 22/01/2018 à 11h13

Bonjour, merci pour votre aide et réponse , j en suis à 7 jours d'abstinence, pourvu que ça dure...