VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMMENT ARRETER L'HEROINE SANS AUCUN TRAITEMENT NI CENTRE D'AIDE

Par Profil supprimé Postée le 15/08/2011 15:12

> bonjour,voila cela fait 1 ans que je snif de l'héroine et je suis plus que décidé a arreter,mais je veut arreter définitivement,sans traitement et sans l'aide d'un centre.cela fait un peut moins de 3 semaine que je prend de la méthadone,a peut près 25mg par jour,je n'ai pas de traitement,je me la procure a droite et a gauche bref a partir de demain je ne prendrait plus rien,que me conseiller vous pour diminué mon etat de manque???faire du sport,non?parce que je c'est quand restant couché cela risque d'être très dur,que me conseillez vous? Et combien de temps mon état de manque risque de durer en n'en ayant pris pendant 1 an????en vous remerciant.au revoir

---

Mise en ligne le 17/08/2011

Bonjour,

Les symptômes du manque physique atteignent un pic entre 36 et 48h et disparaissent au bout de 5 à 7 jours. Afin de pouvoir supporter au mieux le manque, il est d 'usage de boire beaucoup d'eau, et si possible d'avoir un traitement de confort à base d'antalgiques et éventuellement d'anxiolytiques. Il est conseillé pour cela d'en parler à votre médecin, afin qu'il puisse vous faire une prescritption.

Compte tenu du fait que vous semblez refuser toute forme d'aide, il nous est difficile de plus vous conseiller. A titre informatif, sachez que malgré les difficultés rencontrées durant la période de sevrage, il n'y a aucun risque vital en arrêtant seul, même sans médicament.

Tout ceci pose malgré tout la question des raisons qui font que vous êtes dépendant à l'héroïne. Arrêter de consommer ne vient en aucun cas résoudre la totalité des problèmes qui vous ont amené à consommer durant un an. Si vous le souhaitez, sachez que nos écoutants restent à votre disposition tous les jours de 8h à 2h au 0800.23.13.13, ce qui peut vous permettre d'avoir des conseils complémentaires concernant votre sevrage, un soutien durant celui-ci, voire même de pouvoir parler de ce qui vous pousse à refuser tout type d'aide.

Cordialement.