VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMMENT SE SEVRER DU PRONTALGINE?

Par Profil supprimé Postée le 18/05/2015 02:07

Bonjour,

Voilà 8ans que je consomme du prontalgine...
J'en consomme de 6 à 14 comprimés Quotidiennement...

Malheureusement cela fait partie de ma vie, mais je ne veux plus en être dépendante.

J'en ai parler avec deux médecins sans que cela ne les inquiètes outre mesure.

De quelle manière me conseillez vous de procéder pour me sevrer? J'ai fait plusieurs tentatives, sans succès.

Puis je y arriver seule?

Mise en ligne le 18/05/2015

Bonjour,

Le Prontalgine " fait partie de votre vie " et vous souhaitez l'arrêter. Nous vous félicitons pour cette décision. Tout médicament pris dans le temps et en grande quantité occasionne une dépendance et des effets indésirables. Vous avez fait plusieurs tentatives et constatez que vous n'arrivez pas pour le moment à vous arrêter seule.

En effet arrêter seule n'est pas simple, voire déconseillé, car plus le traitement a été prolongé dans le temps plus il est difficile de s'en séparer.

Prendre le temps de diminuer progressivement et vous armer de patience est la clef du succès.

Mener à bien une démarche d'arrêt d'un produit n'implique pas que la résolution de la dépendance physique, il se peut que vous ayez aussi besoin d'une aide psychologique car s'attacher de la sorte a un produit n'est pas anodin.

Pour cela il semble important de trouver de l'aide auprès de professionnels (médecin addictologue, psychologue...). Les CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) ont une spécificité dans l'accompagnement des pharmacodépendances. Les consultations y sont gratuites et anonymes. Nous vous communiquons l'adresse d'un centre en bas de page.

Pour rendre cette période plus sereine vous pourriez peut être avoir ou retrouver une activité sportive ou artistique, de la relaxation, la pratique du yoga ou de la méditation, pourraient aussi vous apporter du mieux être.

Si vous souhaitez discuter plus précisément de votre démarche d'arrêt, avoir du soutien et des conseils ou si l'orientation ne devait pas convenir, n'hésitez pas à nous contacter sur notre ligne Drogues Info Service, tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe) ou au 01 70 23 13 13 (appel non surfacturé depuis un portable), ou par chat.

Prenez soin de vous.

Antenne de CSAPA Aporia au CASH de Nanterre