VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SYMPTHOME DU SEVRAGE

Par Profil supprimé Postée le 15/06/2015 21:54

Bonsoir
Voilà cela fais 1 semaine que j'ai arrête toute consommation des drogues
Quelques sympthomes sont apparus tel que
1- fièvre
2- vertige
3- perte d'appétit
4- bouffée de chaleur
5- nausée
6- colère
7- maladresse
Je voulais savoir si c'était "normal" et si oui combien de temps ça durerait
J'ai décidé d'arrêter sans prendre de traitement , je ne veux pas compenser avec quoique se soit mais avez vous juste un conseil pour faire passer l'envie ?
Merci de votre réponse

Mise en ligne le 16/06/2015

Bonjour,

Il est difficile de répondre de manière précise, le syndrome de sevrage étant d'intensité et de durée variable en fonction des usagers et par ailleurs vous ne nous précisez pas non plus les produits que vous consommiez. Les symptômes que vous décrivez sont normaux et liés à l'arrêt de vos consommations. Généralement, ceux ci sont surtout présents dans les 3 à 5 jours qui suivent l'arrêt des consommations. Ils devraient s'estomper pour disparaitre complètement par la suite.

Si vous avez envie de consommer, il faut essayer dans la mesure du possible de focaliser votre esprit sur autre chose, de vous changer les idées, prendre du recul par rapport à cette pulsion (qui ne dure que quelques minutes généralement). Parfois, se mettre à une activité sportive ou une simple activité physique peut aider transitoirement à franchir un cap.Vous avez aussi la possibilité de nous appeler au 0 800 23 13 13, tous les jours de 8h à 2h (l'appel est anonyme et gratuit depuis un poste fixe). Le fait de s'entretenir avec l'un de nos écoutant peut suffire à faire passer cette envie de consommation. Vous pouvez aussi nous joindre par chat, tous les jours de 8h à 2h en vous rendant sur l'un de nos sites.

Avec tous nos encouragements dans votre démarche d'arrêt.

Cordialement.