FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

SPEED

Par Profil supprimé Posté le 02/06/2018 à 07h07

Salut j essais de trouver des conseils que je pourrais m aider à trouver une solution d arrêter ma consommation speed

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 08/06/2018 à 01h56

Patience .. travail,sport , nourriture boissons,lieux et personnes fréquentés, fumer , se reposer, musique,lecture , dépenses..tu arrêteras si tu peux tout seul , ça va s'arranger sinon si c'est trop compliqué tu te fais aider courage..prends soin de toi

Moderateur - 12/06/2018 à 17h12

Bonjour Tropicana59,

Drogues info service se tient à votre disposition pour vous donner les coordonnées de centres de soins où vous pourrez être aidé gratuitement à arrêter le speed. Les professionnels peuvent vous aider à vous sevrer et vous accompagner pour amortir les symptômes et ne pas rechuter.

N'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute au 0 800 23 13 13 ou à utiliser notre rubrique Adresses utiles sur ce site (carte de France dans la colonne de droite ci-contre).

Les conseils de FGHJ insistent sur le fait que lorsque vous arrêtez vous devez vous occuper, vous reposer et couper les ponts avec tout ce qui peut vous pousser à consommer (personnes, circonstances, etc.). Ce sont de bons conseils.

Arrêter c'est d'abord prendre la décision de tourner la page et de ne plus en prendre. Cela peut cependant être difficile et, comme le dit FGHJ, si c'est trop compliqué faites-vous aider.

Bien cordialement,

le modérateur.