Vos questions / nos réponses

Comment aller mieux?

Par Profil supprimé Postée le 09/09/2019 10:21

> Bonjour,
>
> Ce week-end , vendredi soir et samedi soir, j'ai pris de la cocaïne sur deux soirs avec de l'alcool. le dimanche, je ne me sentais pas très bien, en plus je n'avais pas assez dormi...j'avais un peu une impression de tête qui tournais et le ventre aussi. je me suis ensuite reposée l'après midi une heure mais cela n'a pas suffit. J'ai quand même mangé le midi et le soir car j'ai l'impression de ne pas avoir faim mais quand je mange, ça passe. Je me suis ensuite dit qu'après une bonne nuit de sommeil ça irait mieux...mais toujours pas en fait. Ce matin, lundi, j'ai l'impression d'avoir ma tête qui ne va pas bien, comme si j'étais en fait encore légèrement sous effet...et fatiguée en même temps, j'ai aussi comme des nausées mais pas tout le temps, j'ai juste envie de me coucher en fait!....
> J'aimerais savoir ce que je peux faire pour que cela aille mieux et j'ai peur que cela dure encore demain ou les autres jours...J'en ai déjà pris et cela ne m'a jamais fait cela, mais je pense avoir bu trop d'alcool fort avec.
>
> Merci pour votre aide

Mise en ligne le 12/09/2019

Bonjour,

Il semble que vous soyez inquiète mais aussi surprise des suites qu’ont prises vos consommations du week-end. Le contre coup que vous éprouvez, sans être systématique, est pourtant relativement habituel, aussi bien avec des prises de cocaïne que des excès d’alcool. Cela se manifeste différemment selon les personnes, plus ou moins péniblement (physiquement comme psychiquement), mais ces symptômes, s’ils ne sont que liés aux usages, se dissipent au fil des jours.

Vous pouvez vous rassurer totalement sur le fait que, à ce jour ni les effets de la cocaïne ni ceux de l’alcool n’agissent encore sur votre organisme. Vous subissez en quelque sorte les conséquences ou effets secondaires de ces consommations et il est vrai que, d’une fois sur l’autre, cela peut s’éprouver très différemment chez une même personne pour diverses raisons (parce qu’elle est plus fatiguée, stressé, angoissée, contrariée…).

Ce que vous pouvez faire pour aller mieux relève de conseils de bon sens, comme ce que vous avez fait en vous alimentant malgré le manque d'appétit, en vous hydratant, en vous reposant, en reprenant une hygiène de vie « équilibrée » mais aussi en étant patiente et en vous efforçant de ne pas vous inquiéter outre mesure.

Si vos symptômes persistent, c'est une autre piste qu'il faudra explorer pour les expliquer et, dans ce cas, il vous faudra peut-être vous rapprocher de votre médecin pour faire le point sur votre état de santé général.

Nous restons disponibles dans le cas où vous auriez besoin de revenir vers nous. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos souhaits de « rétablissement ».

Cordialement.