

Forums pour les consommateurs

## arrêt ketamine

Par jessbrnd Posté le 06/07/2023 à 14h33

Bonjour, cela fait 1 mois que je consomme de la kétamine tous les soirs. J'avais commencer à consommer des taz en soirée tech tous les week-end depuis mars. Mais mon adiction à réellement commencer il y a & mois où je consomme tous les soirs, mais depuis 1 semaine je n'ai pas eu un jour sobre. C'est à dire que je consomme matin, midi, soir enfin bref vous avez compris de la kétamine.

Hier matin je me suis retrouvée dans un état où j'ai été réellement perdue et j'ai contacter un ami pour lui parler de ce problème, donc depuis hier soir j'ai pris la décision que j'allais arreter de consommer mais c'est compliquer, le manque ce fait beaucoup ressentir.

Je ne veux pas aller à l'hopital ou autre, je veux faire ca seule mais j'aurais besoin d'aide et de conseils  
Merci

### 1 réponse

---

Allegra - 06/07/2023 à 22h01

Courage à vous Jess et bravo !

Vous avez déjà fait un grand pas. Le prise de conscience est là. Donc vous commencez déjà à sortir du tunnel.

Se soigner seule peut s'avérer difficile. Rien ne vous oblige à passer par la case hôpital. Vous pouvez vous rapprocher d'un csapa le plus proche de chez vous. A défaut vous pouvez aussi en parler à votre médecin traitant et vous diriger vers un psychologue / addictologue.

Il faut être entouré de professionnels, avoir un suivi psychologique, couper avec les personnes qui sont liées à votre consommation de drogue. Supprimez les de votre téléphone. Ne les voyez plus. Ils ne sont pas de vrais amis.

Changez d'habitude. Trouvez vous de nouvelles activités. Et gardez en tête que vous pouvez y arriver. Vous avez la force pour le faire. Croyez en vous. Soyez déterminée. Ne perdez pas espoir. Pensez à tout ce que vous souhaitez réaliser dans votre vie. Acceptez la souffrance du sevrage. Elle ne durera qu'un temps.

Votre dépendance est récente. Vous allez y arriver !!!!