VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ARRET ALCOOL

Par Profil supprimé Postée le 23/08/2013 11:26

Bonjour,
je suis âgée de 45 ans, je suis une femme et j'ai arrêté l'alcool depuis le 7 août dernier.
Etant anxieuse de nature et hypochondriaque, j'ai souvent pourtant pris de l'alcool avec mes anti dépresseurs et anxio.
Voilà, à présent, je me sens mal, très mal, au ventre, vertiges, pas bien du tout. Pensez-vous que le ventre ait besoin de temps pour se "rééquilibrer" et pourquoi tant de malaises?? merci

---

Mise en ligne le 23/08/2013

Bonjour,

Tout d'abord nous tenons à vous encourager dans votre démarche d'arrêt. Nous comprenons que votre consommation d'alcool venait comme en "renfort" de votre traitement médicamenteux. Aujourd'hui, l'arrêt de cette consommation montre votre envie de changement, d'aller mieux, de vous apaiser autrement, tout en préservant votre santé.

Ce que vous ressentez - maux de ventre, vertiges, mal-être - peut effectivement être lié à votre arrêt de l'alcool. Mais cela peut être dû à toute autre chose : médicaments, stress... Seul un médecin (traitant, alcoologue ou psychiatre) pourra vous apporter une réponse personnalisée. Nous vous conseillons de prendre rendez-vous.

Vous trouverez en bas de page deux structures spécialisées en alcoologie proches de chez vous. Elles proposent des consultations gratuites et confidentielles avec médecin, psychologue et travailleurs sociaux, n'hésitez pas à faire appel à eux.

Sachez que même sans symptômes physiques, il est recommandé de faire le point régulièrement avec un médecin au début de sevrage. En parallèle, parler de votre consommation, de votre anxiété, ou encore de votre hypocondrie auprès d'un psychologue peut vous amener à comprendre ce qui se passe pour vous et vous donner des pistes de réflexion.

Enfin, nous vous conseillons également de vous faire du bien par la pratique d'un sport, d'une activité, par de la relaxation… Trouver un ou plusieurs centres d'intérêts permet de se détendre, de s'enrichir et de s'éloigner de ses difficultés personnelles.

Pour un soutien ponctuel, nous sommes à votre écoute au 0800.23.13.13 (appel anonyme et gratuite depuis un poste fixe, 7j/7, de 8h à 2h).

Bien à vous.

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :

ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE 95- CSAPA DE CERGY

18 bd de la Paix
95800 CERGY

Tél : 01 30 30 50 96
Site web : www.addictions-france.org
Accueil du public : Lundi-Mardi-Mercredi et Vendredi de 9h à 17h- Jeudi de 9h-19h

Voir la fiche détaillée