

PROBLEMES AVEC L'ALCOOL

Pour parler consommation d'alcool, il faut parler: **UNITE/ALCOOL/JOUR**

Une unité d'alcool correspond à:

1 verre de vin soit **10** centilitres (**une bouteille de vin = 7 unités**)

ou

1 verre de bière (une boîte ou une canette) soit **25** centilitres

ou

1 verre de whisky ou rhum ou vodka ou pastis soit **3** centilitres

Les rapports de différents organismes officiels et médicaux préconisent une consommation journalière maximale de :

- **pour les femmes: 2 unités**
- **pour les hommes: 3 unités**

Au delà, la consommation devient excessive, vous faites partie des 5 millions de français qui ont un problème avec l'alcool.

L'alcool détruit les neurones (cellules du cerveau) induisant un état dépressif ainsi que des troubles psychologiques.

Puis en quelques temps s'installe le besoin, l'envie irrésistible qui devient une dépendance, cela s'appelle une addiction.

Vous faites partie des 2 millions de français qui sont alcoolo-dépendants.

L'alcool devient le centre de vos préoccupations, en vous levant le matin et pour la journée

La dépendance entraîne petit à petit une surconsommation démesurée et incontrôlable.

Les conséquences sont multiples :

Problèmes familiaux: souffrance de la part de votre famille proche

Problèmes sociaux: perte de votre emploi de vos relations .

Problèmes physiques: hépatiques, troubles du système nerveux, etc...

Problèmes psychologiques: état dépressif chronique, état de crise, angoisse, anxiété, souffrance permanente, etc...

Que faire ?

Tant que l'alcoolo-dépendant ne prend pas conscience de son état, il refusera de se soigner.

Il faudra qu'il touche le fond pour accepter des soins.

Le fond:

Séparation de sa famille, perte de son emploi, hospitalisation, accident de circulation, blessure grave (chute), crise de suicide, etc ...

Les soins:

La première chose à laquelle on pense, sont les médicaments (médicaments psychotropes) qui influent sur le comportement et le cerveau.

Les médecins généralistes, médecins addictologues et psychiatres ne pourront vous prescrire que des médicaments qui vous robotiseront, qui feront peut être baisser votre consommation sur quelques jours mais qui vont aggraver vos problèmes à court, moyen, et long terme, car ces médicaments mélangés avec de l'alcool contrarient leurs effets et vont amplifier et accentuer votre état dépressif, créant des états de crise intense détériorant et altérant irrémédiablement vos neurones et pouvant même mener au suicide et/ou raptus suicidaire .

Aucun médicament psychotrope ne vous coupera l'envie de consommer de l'alcool.

Une solution :

La solution est de faire une cure dans un établissement spécialisé pour traiter les addictions.

Un hôpital, une clinique psychiatrique, un hôpital psychiatrique ne sont pas des établissements spécialisés pour ce problème. Il n'y a pas de médicaments pour soigner une addiction.

C'est un problème psychologique qui se soigne par une véritable psychothérapie, qui ne peut être menée que dans un centre spécialisé avec des psychologues formés pour ce problème.

Ces centres n'utilisent pas de médicaments psychotropes. La cure dure environ 1 mois et le taux de réussite est élevé.

Faire une parenthèse de 1 mois pour retrouver sa liberté