Abstinence neboli zdrženlivost je vzdání se věci nebo činnosti, která způsobuje požitek. O abstinenci se hovoří zvláště v souvislosti s drogami a to především alkoholu. Abstinenční příznaky, nebo také abstinenční syndrom, jsou průvodním jevem "vystřízlivění" z vlivu omamných látek. Jsou to symptomy, pomocí kterých organismus signalizuje vyprchávající účinky drog.

Záměrná abstinence u nemocného alkoholika - abstinenční příznaky:

- třes
- pocení
- agrese
- slabost
- zvracení
- nervozita
- malátnost
- nepřátelskost
- úzkost (anxieta)
- ve spánku zlé sny
- zrychlení tepové frekvence
- nauzea (nevolnost na zvracení)
- někdy kolapsové stavy (možnost krátkodobých poruch vědomí při vertikalizaci do stoje - tzv. ortostatická hypotenze)
- někdy delirium tremens (alkoholická psychóza provázená halucinacemi)

Dlouhodobá abstinence u "vyléčeného" alkoholika:

Co se týče dlouhodobé abstinence, je podmínkou po absolvované protialkoholní léčbě. Většinou platí, že pokud se vyléčený alkoholik napije, znovu se dostává do závislosti. Právě toto je důvod tak vysoké recidivy vyléčených alkoholiků. Ač je toto pravidlo tvrdé, po přeléčení je tedy nezbytná doživotní abstinence.