FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ALCOOL, SOMMEIL ET APPÉTIT

Par Nach Posté le 26/10/2020 à 14h45

Hello
J'écris car plusieurs soucis avec l'alcool
Je bois depuis mes 19ans de façon régulière, et seule. J'ai aujourd'hui 26 piges et d'autres addictions, mais celle ci est la plus forte.

J'ai du mal à manger lorsque je bois. Sa ne passe pas. Je préfère alors m'en passer, je suis bourrée plus vite mais du coup je fais souvent des black-out (1 par semaine au moins) et surtout je n'arrive pas à prendre de poids ou je fais le Yo-yo.

Et.. Je ne dors bien que bourrée. Enfaite je m'endors plus vite (selon mes partenaires c'est pas beau à voir, les yeux révulsés etc..) mais je me réveille 4 ou 5h plus tard, à mon avis quand l'alcool a diminué dans mon organisme.

J'aimerais vis conseils si vous en avez.. Pour se donner l'appétit ou arriver à dormir..

J'essaye aussi de faire un calendrier ou je note les verres que je bois chaque jour. Il est rare que je passe 3j sans boire, et quand c'est le cas je tremble.
Les quantités sont variables mais je pense être à une moyenne de 4 à 5unites par jour.

Je suis preneuse de tout conseils ! Merci