

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE SOUFFRE, JE SAIS PAS COMMENT M'EN SORTIR L'ALCOOL ME DÉTRUIT LA VIE ...

Par **Perdu2b** Posté le 10/12/2020 à 13h21

J'ai besoin d'aide quelqu'un peut me dire comment je doit faire pour arrêter de penser à boire , je suis mal , triste , je n'arrive plus à dormir et je suis malheureuse je gâche la vie de ma famille, je perd la tête je deviens mauvaise et insupportable....

2 RÉPONSES

Davidoff31 - 11/12/2020 à 18h44

Bonsoir, bienvenue ici .

J'espère que tu trouveras de l'aide ici . Déjà de venir chercher de l'aide est un bon début.

Tout les symptômes que tu décris sont souvent dus à l'alcool.

En as-tu discuté avec ton médecin traitant ? Ce serait le début d'une démarche pour sortir du cercle vicieux alcool déprime tristesse etc..

J'en suis passé par là également.

Bon courage pour la suite.

Bonne soirée et bon week-end à toi !

David.

Avrel - 10/01/2021 à 22h50

Bonjour , moi c'est un peu pareil. C'est dur il y aura des rechutes par exemple j'ai perdu 4 fois permis travail argent etc etc tout. Quoi. Il faut changer ces habitudes , faire sport boire beaucoup d'eau et citron plus un peu de sport en gros se revaloriser on est pas que des merde moi quand on me dit ta tenu que 6 mois je répons c'est mon record et le temps où je t laisse tranquille j'en rigole mais j'ai honte et vie très mal mon alcoolisme. Se faire aider voir psy parler prendre un médoc c'est pas une honte vaut mieux tout faire pour sortir de cette engrenage que être dans le déni comme beaucoup. Bien sûr qu'on tombera . Mais faut bien se dire qu'on est les seuls à pouvoir arrêter ya l'aide etc mais ça vien de la détermination de chaque individu . C'est pas facile je le suis encore je rechute avant la honte me fesai boire plus maintenant ça m'aide à pas recommencer. J'ai quelques conseils pour qui en veut pour s'occuper l'esprit. Avant je buvai seul tout les jours et beaucoup. J'ai "arrêter" disons espacer grandement mes alcoolisation seul aussi. Mais il reste set part que je contrôle pas...
