ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

COMMENCER ET SAVOIR DOSER ?

Par Profil supprimé Posté le 14/11/2017 à 10h46

Bonjour,
Je vais éviter de trop m'étaler et je demanderais, comme beaucoup d'autres, que les leçons de morale soit oubliées dans cette discussion, mais je serais vraiment aidée si vous me répondiez.
En ce moment je suis plutôt mal, et j'aimerais vraiment aller mieux, je suis ado, et sûrement tous les ados ont un peu leur passage 'dépressif', mais voilà, moi ça fait presque un an et je ne supporte plus. J'ai recours à la mutilation et je sais que je m'en voudrais plus tard, alors je cherche un autre moyen peut-être plus doux pour mon corps. J'ai lu dans beaucoup de discussions que l'alcool possède des effets anti-dépresseur, je voudrais tenter mais je ne sais pas vraiment comment doser, le but étant juste d'oublier un peu ce qui me désespère, mais pas de finir déchirée à chaque fois. Des idées sur les quantités à prendre pour avoir uniquement l'effet anti-dépresseur ?

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 15/11/2017 à 12h06

Bonjour Jade,

Je vais aller droit au but : l'alcool n'est pas un antidépresseur. Certes il peut amener une douce euphorie et désinhiber certaines personnes mais c'est avant tout un puissant anxiogène : une fois l'ivresse passée il va te plonger dans une grande torpeur et accentuer ton mal-être.

Il existe bien d'autres pistes à explorer que l'alcool pour vaincre une "dépression" ! Parle-en à tes proches et/ou ton médecin

Moderateur - 15/11/2017 à 12h11

Bonjour Jade,
Comme vous le dites, à l'adolescence, on ressent des hauts et des bas mais ce que vous décrivez n'est pas banal et le recours à la mutilation pour vous sentir mieux est le signe d'un mal être important. Aujourd'hui pour préserver votre corps vous souhaitez cessez ces scarifications. C'est une très bonne chose mais plutôt que de vous tourner vers le psychotrope puissant qu'est l'alcool, nous vous invitons à demander de l'aide. Il existe des équipes spécialisées dans l'accueil des jeunes en difficulté. Elles pourront vous recevoir avec bienveillance et en toute confidentialité, faire le point avec vous et voir quelle aide vous conviendrait le mieux. Vous pouvez vous adresser aux Maisons des adolescents ou aux Points accueil écoute jeunes présents sur tous le territoire français.
Vous pouvez également vous tourner vers les Consultations jeunes consommateurs, dont vous trouverez l'ensemble des coordonnées sur ce site : http://jeunes.alcool-info-service.fr/Les-CJC
Ces consultations accueillent des jeunes en difficulté. Spécialistes des addictions, les équipes pourront répondre à toutes vos questions concernant l'alcool et vous apporter de l'aide.
Bon courage
Le Modérateur