FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ALCOOL ANGOISSE SPASMOPHILIE

Par Profil supprimé Posté le 01/07/2019 à 15h26

Bonjour a tous.

Je vous écris pour vous faire part de mon mal être général vis a vis de l'alcool. J'ai 35 ans et j'ai commencé a boire pour faire la fête un peu comme tout le monde vers 16/17ans. Au début c' était cuite le samedi soir de temps en temps puis vendredi samedi puis vendredi samedi tous les weekends. Vers l'age de 20 ans j'ai fais un bad trip en fumant un joint. J'étais fumeur vraiment occasionnel un par mois quoi. Depuis ce jour les lendemains de cuites ont été difficile. De plus en plus difficile. J'ai continué a faire la fête tous les samedis soirs en sachant que le dimanche qui m'attendait allait être horrible. Angoisses... Mais depuis quelques années ce n'est plus seulement le dimanche qui est difficile mais le lundi puis le mardi et cela jusqu'au vendredi avec même 3 fois des crises de tétanie, spasmophilie... Petit a petit j'ai limité les beuveries. 3 seulement cette année mais même en dépassant les 2/3 verres sans faire d'excès énorme je suis mal pendant plusieurs jours. sueurs douleurs dans le dos bouche sèche fourmillements etc... Alors vous allez me dire "arrête de boire complètement" et vous auriez raison. Mais 2 choses me gênent:

-J'ai l'impression que si je ne bois je m'ennuie je suis fatigué en soirée et pas intéressant. Tous mes amis sont des gros fêtards et ils ne comprennent pas trop pourquoi je ne bois presque plus. J'ai du coup plus envie de sortir et je suis désagréable. Une sorte de petite dépression gout a rien, plus aucune libido... Je me suis mis a fond dans la course a pied ce qui me fait quand même du bien et m'évite de boire la veille des courses (çà donne une excuse pour ne pas boire)
-J'aimerai savoir pourquoi mon corps réagit comme çà. Je précise que le café me fait un peu pareil. Je n'en bois plus depuis 10ans. Est ce que je suis alcoolique et que mon sevrage après consommation est trop difficile? Est ce ça peut être un problème de santé? intolérance aux excitants. Je fume des cigarettes non régulièrement, je ne fume pas pendant 2/3 semaines et je peux fumer 10 clopes dans une soirée.

Pas facile de se livrer et trouver les mots justes. j'espère avoir des retours sur des gens avec les mêmes symptômes et avec des solutions. SI vous avez des questions n' hésitez pas... Merci et bon courage a tous.