APRÈS L'ARRÊT : DÉPRIME ET FATIGUE ?

Par [Profil supprimé](#) Posté le 27/12/2019 à 20h28

J'ai arrêté de boire depuis un mois et demi et je me sens plus déprimée et fatiguée qu'avant l'arrêt. Est-ce arrivé à certains d'entre vous ? Est ce normal ?

1 RÉPONSE

[link](#) - 30/12/2019 à 00h41

Bonsoir Emilie, ne t'inquiète pas pour la fatigue du corps et intellectuelle, c'est normal y compris pour tes périodes de déprime. Tout dépend depuis combien de temps tu consommais...

Moi ce fut apeu près sur 20 ans .. et donc j'ai subi une fatigue corps et tête d'au moins 4 mois?..

Mais après tu recommence à avoir une nouvelle pêche vitesse gd v..

C'est incroyable tu retrouve toutes des facultés intellectuelle s et ton corps aussi tu es de fin

Viva t bref tu renaît....

Courage ça vaut vraiment vraiment la peine...

Conseils saturé ton corps de sucre boire eau tjrs avoir l'estomac plein

Si fatigue ne pas hésiter à dormir ton corps et ton esprit récupèrent c'est naturel

Pour la déprime petit rappel cha ger toutes habitudes liées aussi anciennes habitudes de boire..

Tjrs se faire plaisir autrement acheter qq choses qui nous fait du bien bref cha ger toutes les habitudes qui nous faisaient consommer

Quant au fêtes peu importe j'ai mangé u e boîte de cassoulet à Noël devant la télé et j'ai enfin passé un des plus beau Noël sans

rouler ss la table du réveillon et minable de surcroît

Bonnes fêtes à toutes et tous et si vous ne pouvez pas vous arrêter de boire pour les fêtes, pas grave

Faites le test janvier sans alcool on est tous la pou r s'e traiter

Courage la vie est belle sans alcool