

PHOBIE SOCIALE ET ALCOOL

Par [adil5](#) Posté le 30/08/2021 à 15h55

bonjour tout le monde, j'ai 37 ans deux enfants, avant 12 ans avant de commencer le traitement (depression + anxiété) je ne savais rien de ma maladie (phobie sociale) alors le jour de la naissance de mon 1^{er} enfant j'ai laissé ma femme et l'enfant avec ma belle famille dans la clinique et j'ai pris ma voiture en route pour ma ville natale !!!

j'ai fait tout ça et autres inconsciemment je n'étais pas encore conscient de ma maladie.

après des années de traitement et de boisson j'ai compris qu'en fait c'était la phobie qui me fait faire des choses anormales qui me font perdre l'estime de mon entourage (famille, belle famille, travail) sans que je le sache ... aujourd'hui

je me soigne de la dépression depuis 12 ans récemment j'ai découvert avec un nouveau psy que je suis en fait anxieux très anxieux avec une phobie sociale, alors toutes ces 12 ans je bois l'alcool la moitié de l'année et l'autre moitié j'abuse au benzodiazépine. et le cercle se reproduit même avec l'aide des antidépresseurs, en fait année après année je perds de l'argent (endettement) je perds de l'estime (crise de panique au travail en famille) que tout le monde me voit comme un fou instable alors que moi-même je suis sous l'effet de l'anxiété soi sous l'effet de la dépendance alcool-benzo.

puis je prends le regard des autres quand je fais des signes d'anxiété comme une humiliation qui ne s'efface jamais et alors je retourne à l'alcool jusqu'à ce que je n'ai pas autant d'argent alors les benzo,

maintenant ma fille est adolescente mon fils à 9 ans

ils ont besoin de moi et de mon argent plus qu'avant

et moi je retourne à l'alcool pour effacer mes propres problèmes psychiques.

mon psy m'a dit que l'alcool ne fait qu'augmenter les émotions négatives mais moi je ne vois que ces 4-5 heures que je passe au bar avec la conscience effacée et j'aime ça

car avec la phobie sociale je me vois inapte pour cette vie sur terre

et que c'est difficile pour moi voir impossible de vivre en société sans alcool ou benzo.

merci d'avoir lu mon problème