FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

GRANDES CRISES D ANGOISSES

Par Profil supprimé Posté le 26/11/2015 à 21h18

Bonjour

Je suis rentré dans un cercle vicieux, je bois 2 à 3 fois par semaine jusqu'à faire de grandes crises d angoisses les lendemains.

J ai pris cette habitude maintenant depuis 5 ans et je veux arrêter, mettre fin à cette habitude car elle commence à me peser et m empêche d avoir des journées normales.
Je passe mon temps à récupérer ces soirées où je bois de grandes quantités d alcool.

J en ai marre, je veux que ça s arrête, je veux retrouver mon état normal mais aussi mon physique car l alcool m a fait beaucoup grossir.

Je veux ne plus avoir peur de m ennuyer ni d être triste ou mélancolique.

Je ne sais pas par quoi commencer pour mettre fin à cette addiction.

Aidez moi svp

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 27/11/2015 à 12h46

Bonjour Mehdi,

Je connais bien ces journées où tu as trop la tête dans le c** pour faire quoi que ce soit, où tu culpabilises et donc du coup tu bois pour oublier cette culpabilité... C est un cercle vicieux l alcool et la seule chose à faire, c est casser ce cercle! Ici, tu peux venir nous parler de tout, on ne te jugera pas. Au contraire, on se soutient car c est de ça dont tu as besoin en ce moment. Tu as besoin de toute l aide disponible donc n hésites pas à aller frapper à toutes les portes!

Est ce que tu en as parlé à ton entourage? ton médecin?
J ai commencé par aller voir mon doc car j avais peur d en parler à ma famille au départ. Il m a filé des médocs pour m aider à gérer mes pulsions (quand tu as envie de boir en gros!), ça m a aidé à retrouver un sommeil de qualité et surtout à ne pas boir! (j en prennais que le soir avant de me coucher). J ai pu poser des mots sur ma consommation, je ne me suis pas sentie jugée mais surtout écoutée et entendue! Ca aide beaucoup quand tu commences ton sevrage, et ça aide quand tu te sens hapé et que tu as envie de boir!

Ce forum m a beaucoup aidé et je pense qu il ne fait que du bien de toutes façons!! Donc, n hésites pas à venir nous parler de ce que tu ressens, tes peurs, tes angoisses, tes envies ; on est là pour t aider!!

Allez courage!!