ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JUSTE ENVIE DE PARTAGER

Par Profil supprimé Posté le 20/01/2016 à 14h48

Maman de 3 enfants, infirmiere liberale, je suis sous antidépresseur depuis 4 mois suite à une dépression saisonniere. Cette depression n influait pas sur mon travail mais plus sur mà vie de famille àvec une certaine agressivité, des troubles du sommeil et des larmes qui montaient très facilement et pou rien.
Ç était la 2ème annee que cela m arrivait, j avais été sous antidépresseur 1 ans auparavant pendant 6 mois pour la meme raison. La époque je fumais et mà consommation de tabac avait nettement augmentée avec cette prise d antidépresseur.
Cette fois, J ai arrêté de fumé qq mois avant , àvec prise de poids bien sur. Ceci dit , fier de moi pour cela , la prise de poids n était qu une étape .
Mais malheureusement, cette fois, l alcool a remplacé le tabac et depuis près d un mois , je me sens dépassée par ce besoin de consommer...arrivant certain jour a 1 bouteille de vin sur la journée. Je ne consomme jamais le matin et si je ne suis pas a la maison , il n y a pas de souci (sauf quand je rentre). A la maison , Ç est une absence de contrôle, comme en soirée. Mon mari ne prend pas reelement conscience des choses et je ne crois pas que quelqu un se soit rendu compte de la chose. Cependant , je suis emplie d un sentiment tres honteux et je songe à diminuer tres rapidement mon ttt d Effexor car comme àvec le tabac, j ai vraiment la sensation qu il m entraîne plus vers le fond qu il ne m encourage.
J ai toujours ete festive mais cela se limitait à 2/3 fois par mois en soiree, et dans une consommation socialement convenable!
Désormais j ai de grande difficulté à ne rien consommer, surtt a la maison, seule. Du coup, je me sens argneuse, constamment fatiguée ...je dors beaucoup la nuit et fait de siestes journalière sans pour autant parvenir à me sentir reposée.
Voilà je voulais juste partager mà situation, mettre des mots, oser parler meme si cela reste anonyme...ou plutôt surtout parce que cela reste anonyme
Bonne journee

1 RÉPONSE

Profil supprimé - 20/01/2016 à 19h32

J'ai déjà lu un témoignage d'une jeune femme, qui comme toi dyonisos a pris l'habitude de boire alors qu'elle était sous antidépresseur. Donc, vigilance...Bon courage dans ta démarche. Tu peux aussi aller voir un addictologue, dans un caspa si tu as du mal.