

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 laisser 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 fais tout ça et autres inconsciemment je n'était 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 pe fait faire des chose anormale qui me fait
perdre l'estime de mon entourage (famille, belle famille, travail) sans que je le sache ...

aujourd'hui

je me soigne de la depression 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 pannique au travail en famille) que tout le monde me voit comme un fou instable alors que moi soi 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 emotions negatives mais moi je ne vois que ces 4-5 heure que je passe au bar avec
la conscience effacé et j'aime ça

car avec la phobies 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 lire mon problème