

QUAND FAIRE SEMBLANT NE MARCHE PLUS...

Par **Profil supprimé** Posté le 20/12/2016 à 18h45

Bonjour,
j'ai enfin le courage de franchir le pas ! Je suis maman depuis 2010 et j'ai fait une grosse dépression post-partum (surtout crises d'angoisse et insomnies). L'air de rien, petit à petit, j'ai réalisé que boire un ou deux verres de vin me détendait énormément et m'aidait à dormir, bien plus efficace que les médocs mais tellement plus pervers...). Depuis, des hauts, des bas, les aléas de la vie... Aujourd'hui, je ne cherche même plus à lutter, je bois tous les soirs pour être sûre de pouvoir dormir (et mettre mon cerveau en off). Sauf que depuis quelques mois, je ne maîtrise plus rien, je me couche juste après ma fille, j'ai des tremblements de mains en journée, des pertes de mémoire énormes, de l'hypertension ! J'arrive plus à donner le change, surtout en soirée ! J'ai consulté une addictologue qui m'a mise sous Selincro et je vais reprendre une thérapie. Je me noie un peu dans mes angoisses. Vais-je y arriver ?

2 RÉPONSES

patricem - 21/12/2016 à 11h27

Bonjour,

oui, vous pouvez y arriver. Vous avez déjà franchi le cap de vous inscrire. Un pas à la fois 😊

Profil supprimé - 22/12/2016 à 08h19

bonjour, la prise de conscience ça ne paraît pas mais c'est déjà lutter. alors bravo!
