

ALCOOL ET DEPRESSION

Par Profil supprimé Postée le 12/10/2017 13:42

Bonjour,

Je suis une alcoolique mondaine voir plus , et suite à un by-pass j'ai dû arrêter l'alcool car ça me rend malade et surtout je ne pourrais pas maigrir.

Je n'avais pas mesuré la violence que ce serait d'arrêter l'alcool .

Sujette à des dépressions chronique je suis en train de rechuter avec l'arrêt de l'alcool (plus de soiree entre amis, plus de restau...)

Est ce que vous avez vous aussi fait une depression avec l'arrêt de l'alcool?

Mise en ligne le 13/10/2017

Bonjour,

L'arrêt de l'alcool et son manque peuvent s'avérer difficiles et très pénibles à vivre et il est très important d'être solide psychiquement ou au moins d'être soutenue dans cette épreuve.

En effet, vous connaissez déjà les effets désinhibiteurs, euphorisants et sédatifs de l'alcool et vous pourrez être tentée d'y avoir recours d'autant plus que vous traversez un épisode dépressif.

D'autre part, le côté « mondain » de votre alcoolisme vous a poussée à vous isoler pour vous sevrer, à vous couper de ce qui peut-être pouvait vous changer les idées.

Pour toutes ces raisons nous vous invitons à essayer de sortir, mais aussi de partager votre expérience et vos questions, par exemple sur notre forum où vous trouverez d'autres personnes vivant des situations assez proches. Nous vous mettons à ce sujet un lien en bas de page.

Concernant le lien entre alcool et dépression nous ne savons pas, et peut-être ne le savez vous pas non plus, si vous avez commencé une consommation importante d'alcool parce que vous étiez sujette à la dépression.

En effet on peut penser que boire va réduire ou atténuer les symptômes de la dépression et c'est au début plutôt « efficace ». Mais après le bref soulagement produit par l'alcool on voit apparaître d'autres effets comme les troubles du sommeil, la somnolence, l'irritabilité et une humeur maussade. Le caractère dépressogène de l'alcool, c'est-à-dire pouvant déclencher ou aggraver une dépression, est avéré. On peut d'ailleurs d'une manière générale considérer que l'arrêt d'une substance ayant pris une place importante entraîne à tout le moins une période difficile, pouvant aller d'une « déprime » légère à une dépression.

Effectivement l'alcool a également l'inconvénient d'être riche en calories, mais peut-être est-ce ici une motivation qui peut vous sauver de bien d'autres inconvénients. Ceci étant s'il est possible que « tout » soit un peu lié, votre surpoids, votre consommation d'alcool, et vos dépressions « chroniques ». Vous avez eu le courage de tout affronter en même temps et cela explique aussi la grande difficulté où vous vous trouvez. Nous supposons que vous vous faites aider et que vous bénéficiez d'un soutien psychologique. De cette façon, quand vous aurez passé le cap de ce moment difficile, vous aurez fait un grand pas vers une autre vie, plus excitante.

Si vous désirez parler de tout cela n'hésitez pas à nous contacter par tchat via notre site (gratuit et anonyme) du lundi au vendredi de 14h00 à minuit ou au 0980 980 930 (Alcool Info Service, anonyme et non surtaxé) tous les jours de 8h00 à 2h00 du matin.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Forums Alcool info service