

COMMENT GÉREZ-VOUS LA PRESSION EN LENDEMAIN DE CUITE ?

Par **Profil supprimé** Posté le 06/03/2018 à 16h29

Lendemain de cuite déprime dégoût je me sens minable ma consommation détruit ma vie comment gérer vous cette dépression quelques conseils seraient les bienvenus.

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 07/03/2018 à 11h00

Hello,

Il est bien là le problème : c'est que de cuite en cuite on ne parvient pas à sortir la tête de la fin de trip ce qui rajoute une dose d'anxiété et de mal-être qui pousse en s'en remettre une bonne afin de plonger dans cet état de douce euphorie qui un temps nous fait oublier le quotidien. Un temps seulement car la nuit qui suit est désastreuse et le réveil calamiteux.

C'est pour cette raison que j'ai décidé de mettre un terme à tout ça. Certes au début c'est délicat voire difficile : le sevrage. Quelques jours d'aide médicamenteuse m'ont permis de trouver une béquille ensuite de nouvelles habitudes (marche, apéro SOFT) et énormément de volonté ont fait le reste.

Sans fausse modestie je dirais que mon cas n'était pas le pire et qu'au delà de ce problème de boisson je jouis d'un équilibre familial enviable et d'une situation professionnelle stable et confortable financièrement. Ceci explique sans doute cette résilience : ne pas tout foutre en l'air, tout ce que tu as durement acquis.

Il n'est pas donné à tout le monde de s'en sortir seul(e). N'hésite pas à t'en ouvrir à ton médecin. Perso je voulais le faire mais cette fois là mon épouse (qui ne voyait pas la dureté de mes alcoolisations) m'accompagnait et n'aurait pas compris ma démarche. J'ai alors décidé de tenter de m'en sortir seul. Cela fait 18 mois... Mais rien n'est jamais gagné en ce domaine...

Profil supprimé - 10/03/2018 à 19h07

J'ai pas trouvé le remède à la gueule de bois. Putain les miennes sont terribles.

Tachycardie, souffle coupée, pointe dans la poitrine, gorge serré, manque d'air.

Aigreur d'estomac, vertige, se sentir poisseux, sale.

Et ça toute la journée et ça m'empêche de m'endormir alors ça dure jusqu'à deux heures trois heures du matin.

Alors que je suis à bout de force, mon cerveau carbure à mille à l'heure.

Le seul truc qui m'aide c'est prendre des décisions et faire des trucs. Aller prendre l'air, marcher, faire fonctionner la machine et aider à éliminer plus vite.

Se convaincre que ça ira mieux et penser à des choses meilleures qu'on fera à l'avenir pour éviter de se tirer une balle là tout de suite.
