

JE NE SAIS PAS M'ARRÊTER DE BOIRE EN SOIRÉE

Par **Profil supprimé** Posté le 05/04/2018 à 12h00

Bjr, j'ai 30 ans et j'ai tjrs été de nature anxieux.Plus concrètement g été diagnostiqué bipolaire par ma psychiatre. Un traitement m'aide à maintenir mon humeur et mon anxiété. Mais g ce gros défaut d'etre excessif ds ma conso d'alcool en soirée.Le reste du tps une bière ou un apéritif me suffit. Mon gros soucis est l'après beuverie (j'appel ça comme ça) le lendemain et même les jours qui suivent peuvent être un enfer pr moi (crise d'angoisse,culpabilité par rapport à ma femme et ma fille,je me sens seul au milieu de ts)je me sens très mal. Parfois je fais gaffe ms sa revient vite,je veux que ça cesse. Ms la réalité est parfois bien plus compliqué.

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 05/04/2018 à 19h48

Bonjour, qd tu excessif dans ta consommation ça veut dire bcp ? Que tu ne t'arrete plus ?

Profil supprimé - 06/04/2018 à 09h41

Bonjour,oui bcp trop.Je tiens plutot bien l'alcool et les mélanges ms difficile de trouver des limite si les conditions si prête. C'est etat festif me donne confiance et me fait oublier les soucis du quotidien. Le gros soucis c que le lendemain c tt l'inverse. J'aimerais pouvoir profiter tout en sachant m'arrêter au bon moment.De plus g bcp d'amis qui aiment bien boire un bon coup,ms qui savent être au boulot le lendemain où du moins passez leurs journée sans culpabiliser.

Profil supprimé - 06/04/2018 à 21h32

Salut Sliman , jsuis dans le même cas que toi, et les soirée deviennent de plus en plus n'importe quoi, black out, bagnole casser ...et idée noir le lendemain

Profil supprimé - 09/04/2018 à 13h06

Slt Batman,moi je me souviens quasi tjrs et je fais ps trop de connerie,a part qu il ms arriver de reprendre la voiture alors que j 'etais encore ss l'effet de l'alcool.Ms le week end dernier g vraiment fait fort,baptême de ma nièce le midi g fais attention la journée puis le soir je me suis lâché et là ont a bu ac un autre jusqu'au lendemain 14h.Je ss tomber de fatigue et d'alcool bien-sûr.G dormi presque 20 heures d'affilée.Du coup ma femme et repartie seul ac notre fille car je ne voulais ps repartir en voiture,ce qui me rend tjrs malade.G ps été au boulot et g mis plusieurs jours à m'en remettre.Ac culpabilité et angoisse. G vraiment decider d'apprendre a calmer le jeu et m'arreter au bon moment. J'espère y arriver,ma femme connais bien met excès et me soutien au mieux pr retrouver des limites. Courage
