

PENSÉE A L'ALCOOL TOUJOURS PRESENTES

Par **Profil supprimé** Posté le 13/05/2018 à 17h36

bonjour,
dans 2 mois cela fera 6 ans que je suis abstinent ,je pensai qu'avec le temps je finirais par me sentir mieux mais je ne voie pas beaucoup d'évolution ,je ne passe pas une journée sans être obligé de lutter contre mon envie de me servir un verre de vin.
je prend toujours du baclofene,des anxiolytiques et des antidépresseur et même avec tous cela en je n'ai pas un jour ou je me suis senti serin ,toujours cette question qui m'obsède (est ce que un verre de vin me ferais envie),même si la réponse est non elle reviens en boucle et si par moment la réponse est oui alors je déprime en me disant que je ne m'en sortirai jamais.
je n'arrive pas a profiter de la vie,tant que je reste enfermé chez moi cela peut aller mais dès que je m'apprête a prendre ma voiture pour aller quelque part ou pour aller faire une activité cette maudite question reviens en boucle.
j'ai l'impression de vivre un cauchemar,j'ose de moins en moins aller faire une activités qui me plais de peur que cette pensée me gâche le plaisir.
de plus depuis que j'ai arrêter de boire j'ai des craving alimentaire donc j'ai pris 20kg.*
resultat je me coupe du monde de peur d'avoir ces pensée ,dès que je quitte mon travail je vais m'enfermer chez moi ou je m'abruti de film a la télé car il n y a que quand mon esprit est pris par un film que mon esprit ne se pose pas de question .
je commence a me demander si j'ai fais le bon choix d'arrêter car même si j'avais un gros problème avec l'alcool,au moins j'avais une vie social ,des copains,des activités,ect...