

CRISE D'ANGOISSE

Par **Profil supprimé** Posté le 02/09/2018 à 15h21

J'ai arrêté de mentir à mon entourage. Je suis maman de 2 enfants magnifiques j'ai un mari aimant. Je travaille et pourtant je suis entrain de tout détruire. J'ai eu l'occasion de boire hier soir seule. Et je me suis réveillé pleine de remords et avec une grosse crise d'angoisse. J'ai prit un alprozepam 0.25 pour essayer de me calmer et je demande si je peux en prendre un 2ème. C'est la rentrée des classes demain et je suis entrain de faire subir ça aux enfants. Je ne voudrais pas aller à l'hôpital la veille de la rentrée. En attendant de voir un spécialiste je voudrais savoir si je peux prendre un deuxième alprozepam 0.25 mg

4 RÉPONSES

Vaio - 03/09/2018 à 12h36

Bonjour Tessa,

Je ne peux pas répondre à ta réponse concernant l'alprozepam.

J'espère que tu vas mieux depuis.

Je passe mes crises crises d'angoisse avec les huiles essentielles (Sérénité de Aromacelte). Je prends 2 comprimés quand je sens la crise arrivée (panique, tachycardie, respiration bloquée) et ça marche pas mal sur moi.

Ne te culpabilise pas (je sais, facile à dire).

Comme beaucoup ici, et dans la vie, tu t'es fait avoir comme moi par cette p@te d'alcool qui nous fait croire qu'elle est notre meilleure amie, qu'elle ne nous veut que du bien, qu'elle va nous aider... Mais quelle menteuse, quelle hypocrite, elle ne veut que le mal !!! J'en ai fait ma pire ennemie, et je lui parle même quand elle essaie de s'attaquer à moi, à mon cerveau, à mon esprit, à mon corps.

Hier soir, cela a fait une semaine que je n'ai pas touché une goutte d'alcool et je te promets que ma vie a déjà changé... et que je me dis que cette s@l#pe m'a fait passer à côté de beaucoup de moments de ma vie pendant 15 ans, mais que maintenant je vais en passer de bien meilleurs.

J'ai les idées claires toute la journée, j'ai bien plus d'énergie, l'envie de faire des choses, je retrouve mon visage dans les miroirs, je ne dors bien mieux et me réveille bien mieux. Je suis aussi plus douce et plus patiente avec mon fils.

Je ne te cache pas que les premiers jours ont été difficiles, notamment le soir avec des crises d'angoisse et de panique énormes, des insomnies... mais ça ne dure pas. Ça fait peur mais ça passe.

J'avais peur des soirées sans cette c@nne, qui m'accompagnait dans ma solitude... maintenant je passe de vraies soirées avec moi. Et enfin j'ai retrouvé le plaisir de lire et de me souvenir de ce que j'avais lu en reprenant mon livre.

Prends soin de toi, retrouve ta zone de confort.

Je sais que ce n'est pas facile quand on a une vie bien chargée. Mais déjà tu es sur le forum, c'est un grand pas.

Pense à toi aussi. Si tu es bien, tu seras bien mieux pour les autres.

Est-ce que tu en as parlé à quelqu'un ?

Tiens nous au courant.

Très belle journée.

Profil supprimé - 03/09/2018 à 17h39

Bonjour,

Attention au mélange de médicaments (anxiolytiques, antidépresseurs) avec l'alcool. Le mélange peut entraîner une dépression cardio-respiratoire (fatale dans certains cas).

Courage !

Profil supprimé - 03/09/2018 à 19h07

Bonsoir Tessa,

J'ai arrêté l'alcool il y a trois jours. Après 20 ans de "consommation à partir de 19h00". Les symptômes, je les prends en pleine figure !!! A n'importe quel moments de la journée, j'ai des montées de chaleur, tachycardie, maux de tête, et j'ai l'estomac comme "barbouillé". Et cela plusieurs fois par jours. Bizarrement, le soir, ça va beaucoup mieux.

Je prends des granules de Gelsénium pour m'aider, et surtout le fait de savoir que " c'est normal", m'aide beaucoup. Je pratique aussi, la méthode de respiration comme en méditation, respirer par le ventre, lentement.

J'ai vraiment bien fait de m'inscrire sur le forum, d'avoir lu les symptômes, me rassure et m'aide dans ma détermination. On se sent moins seul.

Bon courage.

Profil supprimé - 04/09/2018 à 18h09

Bonsoir, merci pour vos messages donc depuis ce dimanche je n'ai pas bu et l'envie me vient toujours au moment du retour à la maison quand il y a beaucoup de bruit à la maison. Une envie qui s'en va après une pause cigarette ça c'est encore un autre problème. Il est vrai qu'au départ je buvais pour supporter les demandes de chacun les cris ou les pleurs. Mais je dois être forte me rappeler l'état dans lequel j'étais ce dimanche et continuer... Je vais continuer d'aller sur ce forum en attendant mon 1er rdv chez un addictologue. Encore merci. Je vous tiens au courant.
