DÉMOTIVATION ET GROSSE DÉPRIME

Par Nol Postée le 21/12/2023 23:54

Bonjour, Je vous ai écrit hier ou avant hier mais n'ayant pas de réponse, je me demande si j'ai bien validé l'envoi... Je n'arrive plus à me motiver. Je suis fatiguée de ma vie de maman solo. j'ai un tdah diagnostiqué et bien corsé. Je n'ai plus de motivation pour rien ou presque. Je fais le strict minimum et encore; retard de lessive, ménage, repas au plus simple. Je me sens à saturation. Je ne bois plus une goutte depuis le 15 aout. Et arrêter le tabac le 11 sept. les patch il y a 10 j. Encore qq pastilles... Je peine à arrêter le valium. Je prends entre 7 et 10 mg par jour en plusieurs prises et 7 à 10 mg de terrain le soir. Mon médecin traitant m'a conseillé de lever le pied sur les sevrages. J'ai une vie compliquée.. Père de mes enfants pervers narcissique. Décès de ma maman en sept. Un frère antagoniste. beaucoup de problème à gérer pour la succession. Ce qui est compliqué comme toutes les taches administratives avec mon tdah. Je suis à mon compte mais heureusement peu de boulot en ce moment. Je sens parfois les larmes venir. Je n'ai presque plus d'amis depuis ce changement de direction et aucun relais pour mes filles sauf leur père épisodiquement. Je tiens. je suis inscrite sur une application stop alcool. Mais j'ai envie de fuir; JE N'EN PEUX PLUS ET J'EN VIENT À PENSER QUE C'ETAIT MIEUX AVANT; Je tiens des tableaux, depuis été 2022. Je visais le contrôle mais j'ai fais une rechute de + cet été et une grosse. je note tout et j'analyse le pourquoi des craving/ Mais là je ressens un mal-être profond. Tout me fatigue. Est-ce que 4 mois est une période charnière ? un genre de cap. Genre j'ai oublié les problématiques de la consommation et je ne suis pas encore assez loin dans l'abstinence? J'ai envie de fuir. L'alcool est un moyen mais ça pourrait être un autre... Et aussi une vague idée de "juste une dernière fois" alors que ce fichu verre risque de me faire rechuter plus tard et d'amplifier les cravings.... J'ai lu beaucoup, j'ai décortiqué, je ne suis pas dupe mais je n'arrive plus à gérer. J'ai l'impression d'un état de confusion mental;;; Je ne sais plus quoi faire. Je carbure à la caféine J'ai des envies irrésistible de dormir en journée et je me sens au bout du rouleau mais là, même si je suis couchée, je ne dors pas; De nouveau je m'alimente mal. Ça ne doit pas aider. MERCI D'AVANCE POUR LES CONSEILS QUE VOUS POURREZ M'APPORTER.

Mise en ligne le 28/12/2023

Bonjour,

Nous espérons que vous avez pu prendre connaissance de notre précédente réponse qui a été mise en ligne le 21/12/2023.

Nous espérons également que celle-ci à pu vous apporter les pistes que vous attendiez.

Comme indiqué dans celle-ci, nous restons disponibles pour tout échange par téléphone ou par tchat pour vous aider à faire face à cette période difficile.

Nous vous souhaitons une bonne fin de journée,

Bien cordialement,