Il est classé dans la catégorie des dépresseurs, ce qui signifie qu'il ralentit les fonctions vitales, entraînant des troubles de la parole, des mouvements instables, des perceptions perturbées et une incapacité à réagir rapidement. Le problème, c'est que l'alcool est omniprésent dans les médias sociaux, au travail, dans les desserts, les chocolats, lors des réceptions de mariage, des événements professionnels. On en trouve partout, et de nos jours, c'est devenu une sorte de drogue dont on risque de devenir dépendant.Nous ignorons beaucoup de choses sur l'impact de l'alcool sur notre corps et notre cerveau. Le problème c'est que la société ne peut pas vraiment exister sans alcool.

Quand l'alcool devient un problème

Chaque individu qui consomme de l'alcool le fait pour une raison qui lui est propre. Cette raison peut changer tout au long de la journée, du mois ou de l'année. Vous pouvez boire pour atténuer votre stress, éviter l'insomnie, supprimer les malaises sociaux, maximiser votre expérience, éliminer l'anxiété ou simplement parce que vous l'appréciez.

Déterminer votre « pourquoi je bois? »

c'est la première étape pour aborder votre relation avec l'alcool. Lorsqu'une personne sait qu'elle boit pour les mauvaises raisons, mais qu'elle le fait tout de même, cela devient

problématique. Bien qu'il procure un soulagement temporaire, la consommation de boissons alcoolisées pour soulager le stress ou l'anxiété peut conduire à plus d'anxiété et finalement, une forte dépendance à l'alcool. Cette dernière peut être fortement liée à la génétique. Il n'y a pas un gène précis qui serait responsable de l'addiction mais un ensemble de gènes impliqués dans son élimination et qui augmentent les risques de dépendance. De plus, vous entourer de grands buveurs peut être aussi préjudiciable que votre patrimoine génétique. Vos cercles sociaux, votre environnement de travail et les habitudes de consommation de vos parents jouent tous un rôle dans vos propres habitudes de consommation de boissons alcoolisées.

Quand le stress mène à l'abus d'alcool

les jeunes adultes constituent aujourd'hui la génération la plus stressée. Mais il est difficile d'en déterminer les causes exactes. Les raisons possibles sont nombreuses : le manque d'indépendance, les pressions exercées par les médias sociaux, les attentes de la société, les changements fréquents d'emploi et l'instabilité financière sont tous des facteurs de risque. Plusieurs sont ceux qui croient que s'ils admettent avoir un problème (d'alcool), ils doivent impérativement agir pour y remédier. Cependant, la plupart ne sont pas prêts à arrêter de boire en raison des avantages que cela leur procure.

Une vie sans alcool

Vous devez être prêt à franchir le pas pour maintenir un mode de vie sans alcool. Mais vous aurez besoin du soutien d'autres personnes pour le faire. Si l'alcool affecte des domaines importants de votre vie ou met votre vie en danger, contactez un ami, un membre de votre famille, un groupe de soutien ou un expert professionnel pour en parler. L'essentiel, c'est d'être honnête avec vous-même et d'apprendre à vous rapprocher de la vie que vous souhaitez mener.