**BEBEDEIRA PÓS COMEMORAÇÕES: CULPA OU ESTADO DEPRESSIVO?**

**Por Sydney Pinto dos Santos (em 01 de janeiro de 2020)**

Muitas pessoas em festividades ou eventos festivos, como o Natal e Final de Ano, exageram não só no quantitativo de comidas, mas também ultrapassam os limites na bebida. Bebidas estas variadas em graus alcoólicos, ou mesmo em composição. São cervejas de todas as espécies, destilados, maltados, rum, gim, vodca, e as diversas misturas que vão dos famosos coquetéis, até a mistura simples.

Neste exagero desenfreado, acaba por muitas vezes fazendo mal aos brincantes ou aqueles que na índole de ficar bem com a vida, passam a ingerir muito mais que o organismo permite, fazendo com que o organismo rejeite pós dia de ingestão de bebidas, adote medidas de rejeição de todo tipo, que vai de pequena rejeição de alimentos simples até vômitos e outros como câimbras, secura na boca, dores no estômago, dores musculares e nas articulações, rejeição a luz forte, diarreia, fraqueza, dores na cabeça, rouquidão, dor na garganta, entre outros.

Mas acordar com uma ressaca daquelas, o que o cidadão pensa primeiro? Seria: gastei tudo meu dinheiro? Onde estou? O que fiz de errado? Qual merda cometi? Todas estas perguntas remetem a uma “culpa” ou um estado depressivo? Primeiro porque o organismo após receber um quantitativo exagerado de bebida alcóolica tende a rejeitar certos alimentos, ou mesmo a perder o tempo de reação sobre as coisas. Assim, o “desmaio” é um dos aspectos mais presenciados naqueles que bebem em exagero ou mesmo uma sonolência. Sendo que muitas vezes, este desmaio alcóolico faz que o esquecimento sobre as ações do indivíduo seja bastante expressivo; não lembrando no dia seguinte o que fez, por onde esteve e com quem esteve, levando a “um susto”.

Já quanto ao aspecto psicológico, o indivíduo se sente impotente ou incapaz perante a uma bebedeira, o que leva às reflexões profundas, sobre por que fiz isto? Deveria ter curtido melhor? Não ofendi alguém ou me permitir a exagerar quanto às minhas ações? Estes pré-julgamentos configura um alinhamento com aquilo que conhecemos como “estado depressivo pós ingestão alcóolica”, que é um estado psico-físico de impotência e tristeza, e mesmo falta de ação dia posterior às comemorações em eventos.

Em termos médicos e clínicos a queima da glicose, a perda de água, através da desidratação feita pelo álcool no corpo, possibilita este tipo de fraqueza e inaptidão no dia posterior à bebida; assim como a falta de alimentação neste período são uma das principais causas deste desconforto corporal. Mas nada que uma reposição de água, com açúcar e sal, o que permitirá novamente a eletrólise no organismo revitalizará as energias perdidas. Assim como também a ingestão de água de coco ou sucos com alto teor de potássio e cálcio.

Portanto, antes de colocar culpa em você mesmo depois de muita bebida alcóolica, procure refletir sobre o que significa viver feliz sem ingerir certos ingredientes que não só venha lhe prejudicar fisicamente, psicologicamente, moralmente, espiritualmente, mas também financeiramente. Pois existem muitas e variadas maneiras de buscar um espírito da felicidade sem passar por algumas situações que o corpo em si, já rejeita. Pois a pergunta continua: Culpa ou estado depressivo? Você que é uma amante da bebida além da conta, poderá responder.