VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

RESTER EN BAD TRIP

Par Profil supprimé Postée le 10/03/2019 15:29

Bonjour,
j'ai fumé il y a 4 jours un joint très chargé au shit. J'ai fais un gros bad trip. Le soir même ce bad s'est calmé mais le lendemain en retournant en cours j'ai encore eu des symptômes mais moins fort. Les deux jours qui ont suivis je n'est plus fais de crise pourtant j'a l'impression de ne plus être là et je souffre par moment de quelques étourdissements. Je ne sais pas si ça va partir.
PS: je ne fume que très rarement.

Mise en ligne le 12/03/2019

Bonjour,

Une consommation de cannabis, qu'elle soit ponctuelle ou habituelle, peut, en effet, engendrer divers effets secondaires tels que les étourdissements (cf fiche cannabis). Ces effets restent aléatoires d'une personne à l'autre, et peuvent se manifester de façon plus importante dans une période de fatigue, de stress, d'anxiété. Le fait d'avoir consommé des quantités assez importantes, alors que vous y étiez peu habitué, a pu également favoriser ce phénomène.

Nous comprenons tout à fait que ce ressenti, dans la durée, et en présence aléatoire soit perturbant mais ces effets devraient s'apaiser petit à petit naturellement, tel que c'est en train de se passer.

A savoir également que l'état anxieux dans lequel vous semblez vous trouver peut jouer un rôle dans le maintien de vos symptômes.

Il semble important que vous arriviez à vous détendre au maximum. Vous devez avant tout prendre soin de vous. Vous pourriez ainsi privilégier toutes les activités qui pourront vous apporter un bien-être et un apaisement, vous entourer de personnes de confiance afin de ne pas rester seul, prendre un bain chaud etc….

Si vos symptômes venaient à persister au-delà d'une semaine ou s'ils s'intensifiaient, n'hésitez pas à vous mettre en relation avec une CJC (Consultation Jeunes Consommateurs). Les consultations y sont gratuites et confidentielles. Une équipe pluridisciplinaire (médecins, psychologues, …) pourra ainsi vous apporter un soutien adapté à votre situation. Vous trouverez les coordonnées des centres les plus proches de chez vous sur notre site internet www.drogues-info-service.fr via notre rubrique « adresses utiles ».

Pour un échange plus approfondi sur le sujet, sachez également que nos écoutants sont joignables soit par téléphone au *0800 23 13 13*, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat, via notre site internet, tous les jours de 14h à minuit.

Bien à vous

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service