FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

BESOINS DE CONSEILS/AVIS APRÈS UN BAD TRIP.

Par Alex084 Posté le 10/04/2020 à 04h18

Bonsoir à vous, j'ai consommer beaucoup de produits il y'a des années (mdma, speed, canabis, lsd, ketamine, ect)

Depuis j'ai arrêter cette consommation régulière et avec des potes on se faisait une petite soirée une fois par an avec un exta chacun et quelques traces de speed.

Seulement après une soirée l'année dernière, ils nous restait un taz chacun et on a décider de le garder pour plus tard.

Au final on a décider de prendre l'exta chacun chez soi quelques semaines plus tard.

Je précise que je gardais la maison de mes parents qui étaient en vacances a ce moment là.

Donc ce soir là j'ai manger en début de soirée, je me suis préparer une playlist, une bouteille d'eau et j'ai pris l'exta.

Je n'en ai pris que la moitié car ils étaient plutôt fort et je n'avais plus vraiment l'habitude.

La soirée se déroulais bien, je vivais mon trip tranquillement malgré le fait que je n'avais personne pour discuter.

Quelques heures après j'ai commencer a ressentir les effets retombés. A ce moment là, j'ai fumer un joint que j'avais garder pour l'occasion (histoire de planer encore un petit peu pendant la descente de l'exta).

Quand j'ai commencer a sentir les effets du joint, je me suis calé tranquillement allongé sur mon lit en écoutant de la musique.

Environ 15/20mn après, j'ai eu comme une sorte de "déclic" et d'un coup j'ai eu la sensation qu'il y'avais un problème.

Je me suis levé et d'un coup j'ai senti mon rythme cardiaque s'accélérer et ma vision devenir de plus en plus flou.

Sur le coup, je n'ai pas compris ce qu'il m'arrivais et j'ai commencer a avoir une crise de panique. Je suis sorti dehors pour me calmer et reprendre mes esprits. J'ai continuer d'avoir un stress énorme pendant quelques minutes ainsi que des pensées sombres. Les minutes suivantes ont été très dures a vivre. C'était comme si mon esprit s'embrouillait lui-même.

C'est en essayant de me calmer que j'ai commencer a me dire que je faisait un bad trip et que tout ça était du a la prise de drogue.

Finalement, j'ai réussi a me calmer et a me dire que tout allais bien et que tout cela était dans ma tête.

J'ai réussi a m'endormir en fin de soirée après plusieurs vagues de stress moins intenses a chaque fois.

Les jours qui ont suivi n'était pas facile non plus (je sentais mon pouls toute la journée, sensations de stress). Je passais mon temps a faire des tâches ménagères et autres activités pour penser a autre chose et je me reposais.

En quelques jours je n'y pensais presque plus et mes journées étaient normales.

Environ une semaine après, pendant une promenade j'ai repenser a tout ça et j'ai comme eu une petite attaque de panique (moins puissante que pendant le bad) et ça a suffit pour me remettre en tête tout cette anxiété et ces sensations désagréables.

Je pensais que j'avais besoin d'un peu de repos et d'activités déstressantes pour m'en remettre.
Pourtant, cela fait 4 mois et la situation n'a pas vraiment évoluée.

Je suis passé par plusieurs périodes où je me sentais mieux mais il y'a plusieurs fois par semaine où je me sens mal (stress, difficultés a penser a autre chose, sensations bizarres, sifflement constant dans l'oreille droite).

Suite a tout ça j'ai remis en question mon mode de vie (je mange plus équilibré, j'ai arrêter définitivement toutes sortes de drogues même l'alcool, je me suis mis au sport, je fait de temps en temps de la méditation et je me suis même rapprocher un peu plus de mes proches).

Il n'empêche qu'après tout ça j'ai du mal a vivre sereinement au quotidien.

j'ai pris rendez vous chez un psy sur recommandation de mon médecin que je vois la semaine prochaine.

J'aimerais avoir vos impressions et vos conseils si vous avez vécu une expérience similaire et comment vous vous en êtes sortis.

Merci à vous.

1 RÉPONSE

Alex 1000 - 12/04/2020 à 14h58

Bonjour, alors je te vais te répondre car j'ai vécu des choses très similaires et j'espère que ça pourra t'aider, je vais te raconter ce que j'ai vécu et ma vie d'aujourd'hui. J'ai pris de nombreuses drogue comme toi j'ai Bad Trip très violent au LSD j'en ai plus jamais repris après mais j'étais amoureux de la MDMA et de l'extasy et j'avais tendance et taper trop mais vraiment trop j'arrivais pas à me contrôler, c'était toujours plus fort que moi de continuer Encore et encore puis un soir seul comme toi il se fesait très tard et je décide d'aller dormir malgré la défonce, et là tachycardie sueur froide sensation d'oppression etc, des signes claires d'une overdose nourrit par l'angoisse (je suis quelqu'un d'angoissé de nature) bref ça finis par passé je me dis que plus jamais j'en reprend mais acro comme je l'étais bien-sûr que j'en ai repris un soir et encore une et j'ai multiplié les mauvais bailles de ce genre plusieurs fois jusqu'au soir de trop où peut être pendant 2 h j'ai eu tout ses symptômes plus une douleur très fort au cœur et ça fait maintenant 9 mois je m'en rappelle comme si c'était hier... Je sentais mon cœur s'arrêter puis répartir etc... Vraiment horrible et surtout tromatisant j'ai repris 3 semaines plus tard après m'être dis que j'arrêter quelques traces de ketamine jusqu'à ça me le refasse j'ai eu ce declique de me dire stop plus jamais je m'en suis débarrasser, sauf que l'angoisse me poursuiver, je fumais beaucoup de canna pour compensé étant dans une période très difficile dû à pas mal de problème perso.. j'ai commencé à faire le même genre de crise avec le cannabis c'est à ce moment où très difficilement j'ai même arrêter de fumer même pas une seule taff sur une clope j'étais devenu hypocondriaque complément parano sur mon cœur à me persuadé que j'avais un problème chaque semaine chez le médecin pour les mêmes choses, j'étais devenue clairement hypocondriaque j'arriver plus a dormir je me coucher seul dans le noir je pensais à une seule choses mon coeur a tout ces fois où j'ai cru que j'allais y passé j'étais complètement parano, tout ça pour dire que je sais ce que tu vis je t'épargne les détails parce-que ça va être beaucoup trop long et après tout je suis pour toi pas pour moi même tout ça pour te dire que tu as l'air de tout faire ce qui faut pour t'en sortir fait du sport médite, lis même si tu aimes ça consulte un psy où même un spécialiste pour les gens comme nous moi j'ai eu besoin d'un traitement au xanax etc... Pour m'en remettre peut être que toi tu en auras pas besoin peut être que si c'est à ton médecin d'en juger c'est pas des bonbons mais tout ça pour dire que moi j'en pouvais plus j'étais à bout je croyais plus en rien j'avais plein de problème physique et psychologique à cause de tout ça le sevrage l'anxiété la paranoïa etc... Je pouvais plus rien je te donnes un exemple bête mais j'étais dans une période où je travailler pas je joue beaucoup au jeux vidéo de base, je pouvais même plus touchée la manette tellement j'avais mal au articulations et c'était comme ça pour tout... Je me sentais mourrir et tout ça au final c'était tout dans ma tête du ai stress et l'anxiété intense et je m'en suis sortie j'ai pris plusieurs à commencer à plus trop penser à mon cœur et tout ça pour tout mais je m'en suis sortie. Donc continue tes efforts vraiment, ça va payé je peux te le jurer moi ça m'a apporté du bien au final moi qui fumer du cannabis trop et tout les jours je pouvais même plus fumer sinon c'était crise d'angoisse direct donc bon... Tu as compris ahah t'inquiète pas tu vas aller mieux c'est tout ces drogues de merde elle nous abime sérieusement physiquement mais je crois que c'est encore pire psychologiquement soit fort !! Tu y arriveras et garde espoir