VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

BAD TRIP

Par Yoyo31 Postée le 29/12/2020 20:47

Bonjours je vous raconte, j'ai fait une soirée avec des potes qui n'était pas dans l'excès comme j'en avait déjà fait, j'ai pris du speed et de l'alcool ' aucun allucinogene (mais j' en ai déjà pris dans le passé) , mais en rentrant chez je me pose devant la télé je me fume un petit péte pour. Me détendre sachant que jetait un consommateur régulier environt 3 à 4 pétard par jours mais arriver à la moitié de celui ci j'ai commencé une grosse crise de panique qui m'a fais pensais à arret cardiaque je pensais vraiment mourir mes bra était paralysé et contracté à un point où je pensais qu'on me les cassé petit à petit, je pense que c'est mon cerveaux qui m'a dit stop c'est fini mnt et même en étant conscient de ça et en ne prenant plus de drogue, rien que la fumé de mes collègue peut me faire partir en bad, meme quand je fume une cigarette ça me fais bizarre, j'ai l'impression de ne plus voir le monde de la même façon de ne plus etre le même, pourtant je suis assez fort psychologiquement je me rassure moi en me disant ta déconné mais tu le fera plus je me rassure constamment je suis conscient de mon mal être et de sa cause mais les monté d'angoisse vienne quand même rien quand fumant une cigarette ou quand quelqu'un fume un pétard à côté de moi, même en me disant que tout ça est passager pour me rassuré et de mettre fais une promesse à moi même et à mon corps en lui promettant ne plus me drogué, j'ai l'impression que mon cervaux me fait plus confiance et qu'il me fais partir en bad comme si je n'était plus le seule à géré et qu'il avez décidé de prendre les chose en main

---

Mise en ligne le 04/01/2021

Bonjour,

Nous entendons bien l'angoisse que vous avez du ressentir au moment où vous vous êtes trouvé dans cet état.

Les sensations que vous décrivez évoquent effectivement un bad-trip, qui est un épisode passager. Ce que vous ressentez ne devrait pas durer dans le temps.

Il est normal de continuer de ressentir les effets du bad-trip dans les jours, voire dans les semaines qui suivent la consommation.

Pour vous aider à surmonter cette période, nous vous conseillons de vous reposer le plus possible et d'essayer d'éviter toute consommation. La prise de stupéfiants modifie les perceptions sensorielles et peut provoquer à nouveau l'état d'anxiété liée au bad-trip.

Vous allez petit à petit reprendre le contrôle mais il est important de ne pas vous focaliser sur vos sensations physiques et de souffler, de prendre l'air et de faire des choses divertissantes autant que possible.

Bon courage à vous,