VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SEVRAGE

Par Tiky Postée le 03/11/2022 15:34

Bonjour a tous voila je voudrais savoir se que vous pensez de ma situation ... Me voila avec plus de 3 ans d alprazolam 0,50 je n en ai jamais abusé souvent 2 par jours malheureusement le deuxième a la demande... Ici ré grosse crise de panique j ai été voir un psychiatre m'a mis sous anti dépresseur et veux que j arrête anxiolytiques... Une semaine ou prit que 1 le matin semaine passée 1/2 tout les jours mais j ai de forte douleur poitrine mains moite vertige , je voulais faire un jour sur deux mais hier je ne l ai pas prit et j ai fait une grosse crise avec tachycardie+++ pensez vous que se soit effet du sevrage alors que pas encore arrêté totalement ? Je désespère vraiment 4 ans de crise de panique sans aucune explication et ici c reparti et ont me demande de supprimer ma béquille...

Mise en ligne le 07/11/2022

Bonjour,

Nous entendons bien votre mal-être dû à des crises de panique à répétition et votre difficuté à trouver une solution efficace pour y mettre fin.

Nous ne savons pas si vous avez déjà démarré un suivi psychothépeutique avec un.e psychologue en parallèle du suivi avec le psychiatre mais si ce n'est pas le cas, nous vous encourageons à y réflechir.

Il existe des thérapies orientées vers le comportement et le traitement de l'anxieté, comme par exemple les thérapies cognitives et comportementales (TCC). Ces thérapies brèves permettent, à l'aide d'outils proposés par le thérapeute, de comprendre l'origine des attaques de panique et de trouver des stratégies de changement adaptées.

Si cela vous intéresse, vous pouvez demander à votre généraliste ou à votre psychiatre si il connait une personne spécialisée dans ce domaine. Sinon, vous pouvez également chercher directement sur doctolib ou sur google, la plupart des psychologues expliquent leur approche.

Concernant l'attaque de panique avec tachychardie que vous avez vécue mercredi dernier, il est possible qu'elle soit liée au manque du médicament mais n'étant pas médecins, nous ne pouvons pas l'affirmer et vous invitons à en rediscuter avec le psychiatre.

Nous vous souhaitons bon courage,

Bonne journée à vous,