VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

RÉACTION APRÈS BAD TRIP

Par Profil supprimé Postée le 22/02/2011 13:01

Bonjour,
Mercredi soir dernier, j'ai très mal réagi à un pétard, que je n'ai même pas pu fumer en entier, j'ai fait une sorte de crise d'angoisse : tremblements, tachychardie, vertiges..
J'étais seule chez moi et ai donc paniqué, je suis allée chercher ma voisine, on a appelé le samu qui m'a dit que ça allait passer.. Effectivement c'est passé et je suis allée me coucher.
Seulement dès le lendemain, et depuis, je me sens contamment angoissée : ailleurs, bouffées de chaleur, mains moites, insomnies..
J'en ai parlé à des amis, à mes parents mais eux ne savent pas que cela vient du pétard.
J'en ai parlé à la pharmacie qui m'a donné un traitement homéopathique pour l'angoisse : sédatif pc + euphytose.
J'ai peur, et aimerais savoir si c'est normal et si oui quand est ce que cela va passer, et si je dois consulter mon médecin?

Mise en ligne le 22/02/2011

Bonjour,

Il n'est pas rare, après un "bad trip", de continuer à ressentir des impressions ou sensations "bizarres". Cette sorte d'angoisse et son cortège de manifestations somatiques (mains moites, bouffées de chaleur...) se dissipent le plus souvent en quelques jours. Cependant votre peur, la crainte d'une nouvelle "crise" et même le souvenir désagréable que vous gardez de cet état, peuvent suffir à entretenir et faire perdurer ce sentiment de malaise.

N'hésitez pas dans ce cas à consulter, cela vous permettra de verbaliser tout ce que vous ressentez, de mettre des mots sur vos peurs et peut-être tout simplement d'être "rassurée" par un professionnel qualifié.

Vous trouverez ci-dessous les coordonnées d'un lieu de consultations spécialisées où vous pourrez bénéficier d'un accueil gratuit et confidentiel pour parler de ce qui vous trouble. Si vous êtes à l'aise et en confiance avec votre médecin généraliste vous pouvez évidemment vous adresser à lui.

Si vous le souhaitez, vous pouvez également nous contacter au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7/7, de 8h à 2h).

Cordialement.