VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMMENT ARRETE LES CRISE DE PANIQUE ?

Par Profil supprimé Postée le 22/04/2017 00:06

Avant de commance a consommé du cannabis je fesais bcp bcp de crise d'angoisse je stressai enormement. Puis j ai essayer de fumer avec une ami qui fesai sa depui longtemg. Au debut sa marchai sa fesai effet je stressais plus j etais en parfait accord avec mes émotions je gèrais tres bien mes émotions mon stresse tout sa . Au bout de quelques semaines mon stresse est revenu plus intense que jamais jme suis éloigné de ma famille de mes anciens amis j'ai bcp changer, énormément changé je ne me reconnais tjr pas. Je suis devenu parano (plus que avant) je deteste absolument tout chez moi que sa soit ma voix mon visage ma façon de penser de parler d agir je me supportes plus j'aime pas m écouter Penser . J ai l'impression defois de vouloir etre ds cette bulle j ai peur des chose aux quel je pense et je me hais pour etre aussi faible et fragile. Je peut pas parlee de sa a ma famille psk sa va leur fair que du mal a moi comme sa eux mes amis quant a eux je ne vois pa l utiliter de m adressé a eux en plus j y arrive pas . J'aurai pa eux des légers doute sur la religion et tout jme serai deja susider a coup sur .

Mise en ligne le 25/04/2017

Bonjour,

Vous nous contactez car vous semblez être dans une grande détresse.

Le cannabis vous a apaisé dans un premier temps, calmant vos angoisses et vous aidant à gérer vos émotions. Mais rapidement vous n'avez plus obtenu les effets recherchés. Vous vous êtes même sentie dans un état psychologique plus fragile qu'auparavant, allant jusqu'à penser vous faire du mal. Vous ne savez pas trop à qui en parler autour de vous.

Nous sommes attentifs à votre situation.

Vous êtes jeune et vous vous trouvez dans une période de votre vie où beaucoup de choses changent entre autres au niveau du corps, et de votre tête. Il paraît ainsi normal de se sentir perdu, angoissé.

Il nous semble nécessaire que vous soyez prise en charge par des professionnels de la santé qui pourront vous aider à comprendre et gérer vos crises d'angoisse.

Le cannabis, bien qu'apaisant sur le moment, ne vous aide pas à régler vos fragilités. Vous avez besoin d'un lieu où vous pourrez parler, être écoutée, accompagnée dans ce qui est difficile à vivre pour vous, en toute confiance. Vous ne devez pas rester seule avec cette souffrance.

Nous vous conseillons de contacter une consultation jeunes consommateurs (CJC), une maison des adolescents ou un point écoute jeune près de chez vous.

Vous trouverez leurs adresses sur notre site internet drogues info service via la rubrique « adresses utiles » en sélectionnant l'item « jeunes consommateurs » ou en nous joignant par téléphone.

Pour toutes autres questions, une orientation ou pour une écoute, n'hésitez pas à nous contacter soit par téléphone au 0800231313, tous les jours de 8h à 2h ou par Chat via notre site internet "drogues info service", tous les jours de 14h à minuit.

Bien à vous

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service