FORUMS POUR L'ENTOURAGE

ECSTASY, CRISE D'ANGOISSE.

Par Profil supprimé Posté le 09/08/2019 à 06h03

bonjour,

Ça va faire plus de 3 ans et demi que je consomme de ecstasy, à une fréquence de 1 à 2 prise dans le mois (bien entendu il y a des mois ou je ne consomme pas et d'autre ou je consomme plus (+ 3 prise)).
En janvier de cette année, j'ai remarqué que j'avais des douleurs au niveau de la poitrine gauche, comme des pincements (très proche de la zone du cœur), j'ai aussi remarqué des engourdissements au niveau des membres supérieurs, ainsi que des étourdissement, et à ces moments la je respire mal, tous ces symptômes me donne l'impression que je vais mourir d'une crise cardiaque, ou d'un A.V.C. .

Je me demandais si les crises d'angoisses que je faisais été lié à ma consommation d'ecstasy, ou à cause des antécédents de ma famille (mon père faisait étant plus jeune des crises d'angoisses)?

Maintenant je suis sous anxiolytique(alprazolam 0,25mg), tout se passe bien, je prend 1 comprimé tout les soir, mais j'ai un second problème... okey mes crise d'angoisse sont en baisse, mais j'angoisse toujours, je m'explique, à chaque fois que je suis seul, ou que je vais dormir ou que je me sent isolé, j'ai peur de faire une crise d'angoisse, et certain symptôme apparaisse (gorge serré, engourdissement etc...), alors comment me sortir de cette angoisse, comment faire pour que je ne pense plus à avoir l'impression que je peux faire une crise caraque à tout moment ? comment finalement réussir à vivre normalement ?

Complément d'information:
-J'ai 20 ans.
-Je ne fume pas, je boit très rarement.
-Je passe plus de 7h par jour devant mon pc.
-Mon médecin n'est pas au courant de ma consommation d'ecstasy (shame on me).
-Je pratique pas de sport.
-A cause de mes angoisses nocturne je ne dors plus la nuit.

Merci d'avance pour vos réponses.