

Forums pour l'entourage

## Ecstasy, crise d'angoisse.

Par Profil supprimé Posté le 09/08/2019 à 04h03

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 où je ne consomme pas et d'autre où 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 là 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 étaient liées à ma consommation d'ecstasy, ou à cause des antécédents de ma famille ( mon père faisait également plus jeune des crises d'angoisses )?

Maintenant je suis sous anxiolytique(alprazolam 0,25mg), tout se passe bien, je prend 1 comprimé tous les soirs, mais j'ai un second problème... okay mes crises 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 sens isolé, j'ai peur de faire une crise d'angoisse, et certains symptômes apparaissent ( gorge serrée, 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 à tout moment ? comment finalement réussir à vivre normalement ?

Complément d'information:

- J'ai 20 ans.
- Je ne fume pas, je bois 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.
- À cause de mes angoisses nocturnes je ne dors plus la nuit.

Merci d'avance pour vos réponses.