

Forums pour les consommateurs

## Quelq'un peut m'aider svp ?

Par Profil supprimé Posté le 19/05/2020 à 09h46

Bonjour je n'assume pas trop ce que j'ai fait.Bon pour commencer je tiens à dire que j'ai 15 ans je fume très rarement de la bheu exclusivement lors de soirée avec des potes.Cest plus pour s'amuser je ne suis pas dépendant.Donc avec deux potes on a fait une soirée chez ce pote.Cela faisait plus de 2 mois que je n'avais pas fumé en partit à cause du confinement.Lors de cette soirée on en avait fumé le jour un petit avec du tabac et bheu.Les effets étaient de courte durée comme d'habitude.Puis le soir nous avons un peu bu bière et rosé.On se couche; le le demain c'est le dernier jour qu'on se voit alors comme des crétins on décide d'en fumer 2 pures.Je suis sous effet durant 4h en rentrant chez mes parents CT le soir je dors.Au réveil j'avais fait 50 km de vélo avec mon père tout était normal puis nous sommes aller voir des amis pique niquer dans une forêt.Comme je suis allergique au polène j'ai pris un médicament pour contrer l'allerge(cetirizine).Tout ça passe normalement mais le lendemain donc lundi 19 j'ai des vertiges fatigues visions un peu ralentit.Toute la journée je me sens décalé, je vais ensuite vers le soir ds le jacuzzi pour me détendre.Mais sûrement à cause des bulles mon rythme cardiac s'accélère je vais manger avec mes parents et là aucune faim je suis extrêmement fatiguée comme sous effet mais conscient je sens mon corps très fatiguée alors je vais me coucher mes parents prennent ma température mais tout va bien.Mon père reste avec moi car mon cœur battait anormalement fort problème pour respirer.Il m'explique que je fais une crise d'angoisse.Nuit compliquée mais grâce à eux j'ai pu me calmer.Aujourd'hui

Nous sommes mardi et je suis conscient mais je me sens tout de même un peu fatigué et ma vision est un peu ralentit.Que dois je faire ?

## 2 réponses

---

Moderateur - 19/05/2020 à 14h38

Bonjour Yanisdu45,

Votre père a bien réagit en vous expliquant ce que c'était et en restant auprès de vous.

Les crises d'angoisse c'est stressant mais ce n'est pas dangereux pour la santé. Vous pouvez avoir des difficultés pour respirer, un poids sur la poitrine, des maux de tête, des accélérations du rythme cardiaque mais cela fini par passer.

Le ressenti de fatigue c'est probablement parce que votre corps a dû gérer un stress important pour lui.

L'impression d'être décalé provient soit de cette fatigue, soit d'une petite expérience de déréalisation que vous auriez faite. tout cela ça devrait finir passer mais nous vous recommandons de ne plus toucher au cannabis car cela pourrait déclencher de nouveau des crises.

Essayez de vous occuper tranquillement, de ne pas rester à ne rien faire. Cherchez des activités qui vous plaisent et qui vous permettent de vous aérer l'esprit. Ce qui est notamment important dans ces cas là c'est de ne pas rester focalisé sur ce qui vous arrive. Cela peut se reproduire mais cela passera. Pour que cela se passe au mieux laissez passer la crise à travers vous en essayant de ne pas paniquer. Avec le temps vous verrez que cela vous arrivera de moins en moins souvent.

Venez nous raconter la suite.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 21/05/2020 à 12h36

Merci pour votre message.Je vais mieux mais je perciste a avoir des vertiges moins élevées.Cette situation vaut elle s'atténuer pour disparaître complètement.Avez vous déjà vu cette situation.Sinon le reste du temps je sort et vague à d'autres occupations pour me changer les idées.Ma vision va t'elle se rétablir totalement au fur et à mesure

? Merci d'avance