

GÊNE AU COEUR APRÈS BAD TRIP

Par Profil supprimé Postée le 29/05/2021 20:16

Bonjour, J'ai 17 ans et depuis maintenant 2 jour après avoir fait un gros bad trip de shit j'ai une espèce de gêne au coeur des fois des palpitations et d'autre fois même l'impression qu'il va s'arrêter. Ca ne me le fait pas quand je n'y pense pas donc je pense vraiment que c'est dans mon cerveau. Avez vous une solution ou n'y a t'il que le temps qui puissent arranger les choses ? Merci pour votre réponse

Mise en ligne le 01/06/2021

Bonjour,

Nous comprenons vos inquiétudes et nous saluons votre capacité à solliciter une aide extérieure pour faire face à ce symptôme déroutant.

Comme vous l'avez bien perçu, il est fortement probable que ce ne soit qu'un trouble minime lié à cet événement "traumatisant" qu'a constitué le bad-trip pour votre cerveau. Déjà bien éprouvé par le bad-trip, il se peut que celui-là soit comme "susceptible" aux souvenirs indésirables, et que ce stress nourrisse vos inquiétudes, provoquant des crises d'angoisse caractérisées par l'accélération de votre rythme cardiaque. Bien que très impressionnantes et éreintantes, ces crises ne comportent aucun risque pour votre vie.

Depuis le bad-trip, votre système nerveux est en état d'alerte. Afin de lui faire comprendre qu'il n'y a aucun danger, nous vous conseillons d'entreprendre des activités qui vous font du bien, qui vous détendent ou vous relaxent (activité sportive à faible intensité, passer un moment avec des proches, regarder des séries "feel good"... ou tout autre chose qui vous permettra de décompresser petit à petit). Il vous est également possible de vous rapprocher de votre médecin afin de lui faire part de vos angoisses persistantes, et de bénéficier d'une prescription d'anxiolytiques légers, afin que votre organisme puisse apprendre à se relâcher.

Nous espérons que ces angoisses s'estomperont rapidement.

En cas de besoin, n'hésitez surtout pas à revenir auprès de notre service, que ce soit par le biais du tchat (entre 8h et minuit), ou de notre ligne d'écoute (0 800 23 13 13, entre 8h et 2h).

Bonne continuation à vous !
