

ANXIÉTÉ DROGUES DE SYNTHÈSE

Par **Laura29000** Posté le 03/09/2022 à 17h52

Bonjour, voilà je viens ici pour avoir de l'aide et des conseils pour savoir si quelqu'un a déjà vécu ça.

Je vais essayer de faire cours mais il y a un an j'ai fait un énorme bad drip après avoir consommé des drogues synthétiques, depuis je fais des attaques de paniques et je ne me sens plus du tout dans mon corps c'est très angoissant .

Mais ces derniers temps ça s'est empiré, je n'arrive plus à sortir de chez moi, tout m'effraie, j'angoisse pour tout et n'importe quoi. Mon médecin me prescrit seulement du xanax mais ça ne change rien.

Je vois aussi de l'œil droit comme des filament et des bulles d'aire, je vois aussi comme pleins de petites paillettes constamment et parfois c'est comme si ce que je voyais c'était comme une vieille télé pixelisée et c'est comme si l'image sautait . J'ai peur d'avoir un problème au cerveau, ce qui nourrit mon anxiété.

Est ce que quelqu'un a déjà eu ça ?

Ayant peu d'information sur ces drogues c'est compliqué d'avoir des réponses.

2 RÉPONSES

Pepite - 06/09/2022 à 07h14

Bonjour Laura29000,

Bienvenue sur ce forum.

Vos questions concernent vos ressentis qui vous font peur.

Les symptômes que vous décrivez ont besoin d'une prise en charge médicale pour vous rassurer.

En dehors de votre médecin traitant, êtes vous suivie par un CSAPA ? Un thérapeute ?

Les crises d'angoisse, d'anxiété, de paniques qui se manifestent dans notre corps, dans les organes sont bien réelles.

Elles font peur et on ne sait pas les décoder ou quoi en faire.

Évidemment on aimerait que ça s'arrête immédiatement.

Cet état arrive avec ou sans prise de stupéfiants.

Parce que nous sommes des êtres sensibles et lorsqu'on est blessé, on a besoin de mettre des mots sur des maux.

Pour cela, on consulte un professionnel pour les sortir hors de soi.

Ensuite vous apprendrez à gérer ces stress en apprenant à vous connecter à vos émotions.

Pour moi c'est le yoga, la méditation, l'écriture, le jardinage.

Ne restez pas dans ce mal-être, parlez en avec votre médecin avec qui vous aurez un rendez-vous plus rapide. Dites lui ce que vous traversez.

Vous pouvez également appeler la ligne d'écoute au 0800 23 13 13.

Prenez soin de vous,

Pépité

Moderateur - 07/09/2022 à 10h25

Bonjour Laura29000,

D'une certaine manière oui, vous avez quelque chose au cerveau : il est très stressé et il s'est embarqué dans une boucle où cela empire comme vous dites. Cependant il n'est pas "malade", il n'est pas détérioré non plus mais il a subi un traumatisme (le bad trip) et il est devenu très sensible au stress.

Vous semblez souffrir d'un trouble anxieux qui prend de l'ampleur. Cela peut être une conséquence de moyen ou long terme d'un bad trip. D'autres personnes font cela aussi après un bad trip.

Je vous encourage donc vivement à d'abord prendre contact avec un médecin-psychiatre et non uniquement votre médecin généraliste, ensuite à vous renseigner sur tout ce qui peut vous aider à vous relaxer (techniques de relaxation, méditation, ergo-thérapeutes, thérapie par EMDR, activités plaisantes pour vous, etc.). Vous avez besoin d'apprendre à lâcher prise et à mieux gérer le stress émotionnel.

Les sensations bizarres que vous ressentez, notamment celles liées à la déréalisation/dépersonnalisation que vous connaissez, sont des réactions de défense naturelles de votre cerveau au stress. Essayez des les prendre comme cela. Encore une fois ce n'est pas le signe que vous êtes véritablement malade. Vous êtes toujours la même personne mais vous êtes devenue hypersensible au stress et vous focalisez votre attention là-dessus, ce qui alimente votre stress. C'est un cercle vicieux.

La problème c'est qu'au bout du compte cela contribue à développer des phobies sociales si rien n'est fait. Il semblerait que cela commence un peu chez vous puisque vous dites ne plus sortir ces derniers temps. Visiblement aussi le Xanax n'est pas suffisant. Il vous faut une aide plus construite pour ne pas rester dans cet état.

Par contre, si vous faites des démarches pour être aidée et pour comprendre ce qui vous arrive, sachez que vous allez vous en sortir. Et même peut-être plus rapidement que vous ne l'imaginez !

Alors courage, "acceptez" d'être comme cela pour l'instant, essayez de ne pas attacher trop d'importance à vos crises pour les faire passer plus vite et surtout essayez de vous occuper quand elles arrivent pour faire diversion. Je sais que c'est plus facile à dire qu'à faire mais ne vous découragez pas. En vous focalisant moins sur votre problème la pression va redescendre et vous allez gagner en qualité de vie.

Votre rythme de vie, votre hygiène de vie, la fatigue, la consommation de psychotropes, votre environnement, votre travail et peut-être certaines personnes : dans chacun de ces domaines chassez les sources de stress et de moindre qualité de vie et visez à améliorer la situation. Tous ces facteurs peuvent contribuer à déclencher vos crises ou au contraire vous en protéger s'ils ont une action positive sur vous. Essayez de réfléchir à ce que vous pouvez changer pour "faire le ménage" dans le bon sens.

Par contre ne faites pas le vide total autour de vous : il est important de pouvoir rencontrer d'autres personnes, pour vos loisirs ou pour en parler. L'isolement vous laisse trop avec vous-même pour que cela soit bénéfique dans les conditions dans lesquelles vous êtes actuellement. Ayez des interlocuteurs et n'hésitez pas notamment à revenir écrire ici.

Cordialement,

le modérateur.
