

RESPIRATION LOURDE APRÈS BAD TRIP AU TRUFFE HALLUCINOGENÈ

Par **Louki500** Posté le 22/06/2023 à 02h08

Bonjour, je m'appelle Louis j'ai 18 ans et j'ai récemment consommé 15g de truffes hallucinogènes commandé sur un shop d'Hollande très connu et j'ai fait un bad trip qui a commencé soudainement comme si ma respiration s'était arrêtée brusquement. Ça a été très rapide et j'ai pu reprendre ma respiration normalement bien qu'avec un peu de lourdeur ressentie dans le thorax. Suites à ça j'ai eu de gros fourmillements et engourdissement au niveau des bras et du visage mais j'ai su m'en débarrasser tout seul. Mon problème est que je ressens toujours cette lourdeur au niveau du thorax qui me gêne, j'ai l'impression que j'étouffe, qu'il me faut toujours plus d'air... Les champignons / truffes peuvent-ils laisser des séquelles physiques tel qu'elle ou c'est uniquement psychologique et passera avec le temps ?

En espérant obtenir de l'aide,

Cordialement.

2 RÉPONSES

Moderateur - 23/06/2023 à 11h48

Bonjour Louis,

Les bad trip cela déclenche souvent des crises d'anxiété dont l'un des symptômes est d'avoir comme un poids sur le thorax. Je vous conseille d'aller voir votre médecin pour voir s'il peut vous conseiller quelque chose pour diminuer votre anxiété.

D'une manière générale vous allez être très attentif, les temps qui viennent, à tout ce qui peut se passer dans votre corps. Comme une "hyper-vigilance". C'est ce qu'il faut essayer d'arrêter pour ne pas tourner en boucle. Donc d'abord essayez de ne pas trop prêter attention à tout ce qui vous arrive, ne vous posez mille questions et ne cherchez pas mille interprétations. Ensuite, cherchez à vous relaxer au maximum, à vous éloigner des sources de stress. Favorisez les activités plaisantes et relaxantes et mangez/buvez équilibré aussi. Évitez les excitants notamment et l'alcool. La prise de substances psychotropes (cannabis, alcool, champignons, etc.) n'est pas conseillée du tout dans votre état. Cela peut accentuer votre fragilité.

Si vous arrivez à vous détendre et à ne pas trop vous focaliser, si vous trouvez des solutions pour être moins anxieux, alors cette crise devrait passer rapidement. Ce n'est en tout cas pas permanent, ce n'est pas vraiment une atteinte organique ni totalement psychologique. Un peu entre les deux et il faut du temps à votre cerveau pour retrouver son équilibre. En prenant autant de champignons vous l'avez un peu trop secoué.

Prenez soin de vous.

Le modérateur.

Louki500 - 23/06/2023 à 14h39

Bonjour.

Merci pour votre aide.

Cela était parti hier soir je ne ressentais plus ce poids au thorax j'étais rassuré et votre réponse me rassure encore plus. Ca reprends cette après-midi malheureusement. Je vais appliquer vos conseil et essayer de me relaxer.

Encore merci.
