

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# ATTAQUE DE PANIQUE

Par **Sonofchaos** Posté le 30/12/2023 à 21h29

Salut à tous

J'ai 43 ans et j'ai toujours aimé faire la fête

Alcoolique je ne sais pas, je suis capable de ne pas boire pendant plusieurs semaines

Mais par contre, jusqu'à présent, quand je buvais je me la mettais sévère et je ne suis pas capable de modérer ma conso quand je démarre

Mais depuis peu quand je bois un peu trop je me réveille dans la nuit en crise d'angoisse

Et je mets plusieurs jours en m'en remettre.

Je suis quelqu'un d'anxieux par nature et c'est vrai que j'ai tendance à me servir de l'alcool comme anxiolytique.

La question est : est-ce que c'est crise d'angoisse nocturne sont communes, quelqu'un l'a déjà vécu ? Est-ce que c'est un signe pour arrêter définitivement ?

Merci pour vos retours et passer de bonnes fêtes

## 4 RÉPONSES

**cielbleu** - 31/12/2023 à 23h40

Salut Sonofchaos,

Sur mes dernières cuites avant l'arrêt je me réveillais aussi, très tôt, avec une angoisse très prononcée. Et, alors qu'auparavant je pouvais me rendormir pour décuver tranquillement jusqu'à me sentir "mieux" physiquement, là je n'arrivais plus du tout à me rendormir et passais alors la journée dans un état d'anxiété et tout ce qui va avec: culpabilité, psychotage...

Je crois pouvoir dire que beaucoup d'entre nous sur ce forum ont déjà vécu ça.

Cet état d'anxiété m'a clairement motivé à dire stop. Ras-le-bol de morfler, de raser les murs pour pas croiser les voisins, de m'enfoncer dans la déprime, des sautes d'humeur, du temps perdu, des prises de tête avec mon mec sur fond d'alcool, du manque d'énergie et de joie de vivre et j'en passe.

Depuis le 15 septembre j'ai repris les rênes de ma vie et j'en ressens les bénéfices à 200%.

Bon courage à toi dans ton cheminement.

**Sonofchaos** - 02/01/2024 à 09h51

Salut et merci pour ta réponse

Effectivement quand je pèse le pour et le contre, la détente procurée par l'alcool quelques heures ne vaut pas la journée du lendemain.

La dernière cuite j'ai du appelé le 15 car j'avais fait une vraie attaque de panique

Et après ça j'avais toujours le stress que ça recommence, donc les lendemains de fête étaient toujours angoissants.

Je me dit ça vaut pas le coup, donc j'ai décidé d'arrêter

Maintenant il faut que je trouve de quoi me détendre sans alcool.

Heureusement que je fais du sport, ça m'aide beaucoup mais pas encore assez pour retrouver la sérénité.

Bonne journée

**Yaliyala** - 06/01/2024 à 22h16

Salut Sonofchaos,

Je me retrouve dans tes paroles et ton vécu, à la différence que j'ai connu cette situation à cause du cannabis. Un soir, et comme tous les soirs, je fumais mon bedo et est survenue une crise de tachycardie, j'ai cru que mon cœur signalait son arrêt de mort. Seul et affolé, je suis allé frapper à la porte de mon voisin, qui appela les pompiers. Très vite rassuré à l'hôpital, je rentrais chez moi et les jours qui suivaient, je cumulais plusieurs fois par jour les crises de panique. Il était évident (scientifique que je suis) que cela était lié à ma consommation de cannabis. Ayant très peur pour ma santé, je stoppais totalement le joint. Et pour autant, les crises ont continué pendant plus d'un an. Le mal était ailleurs. Je me sentais seul, loin de ma fille, sans interactivité sociale, sans boulot (c'était durant la pandémie)... Tout ça pour dire que, si toi aussi tu as assimilé tes crises à ta consommation d'alcool, il est peut-être temps de faire un énorme break (sur l'alcool j'entends), te recentrer sur toi-même, analyser ce qui cloche dans ta vie et bondir

!!

**Sonofchaos** - 08/01/2024 à 11h15

Salut

J'ai connu ça aussi avec le cannabis, mais c'était directement suite à la conso

La c'est différent, cela se passe plusieurs heures après, en "descente"

J'ai vu que c'était lié aux récepteurs gaba qui montent très hauts pendant la phase d'euphorie

Par contre à la descente, comme le corps cherche l'équilibre, il fait monter le glutamate qui est l'hormone du stress (et de la mémoire, c pour ça qu'il y'a des trous noir pendant les cuites car le glutamate est bloqué avec l'alcool)

Mais chez moi cet effet est super fort donc ça sert à rien de jouer, faut stopper.

---