VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

RÉVEIL PRÉCOCE

Par Profil supprimé Postée le 15/01/2020 01:10

Bonjour,
Je suis un fumeur régulier de cannabis (1-2 joints/jour) et actuellement en vacances (à 7h de décalage par rapport à l'heure française) où il m'est impossible de consommer. Cela fait maintenant 7j que je n'ai pas fumé et l'envie n'est pas très présente, je ne me sens pas anxieux, irritable, je n'ai pas de problème d'insomnie, je ne me sens pas déprimé, rien de tout cela. Mon seul soucis est le fait que je présente des réveils précoce. J'aurais aimé savoir si les réveils précoce sont un symptôme fréquent lors d'un sevrage au cannabis ?
Merci d'avance !

Mise en ligne le 16/01/2020

Bonjour,

Il va nous être difficile dans le cadre de cet espace de définir avec certitude ce qui pourrait provoquer vos réveils précoces.

Plusieurs hypothèses sont possibles. Le décalage horaire qui impacte vos habitudes de sommeil, un bien-être « différent » dans le cadre de vos vacances, l'arrêt du cannabis…

Nombre de consommateurs réguliers de cannabis peuvent traverser un syndrome de sevrage lors d'un arrêt. Cela peut se manifester par des troubles de l'appétit, de l'humeur ou du sommeil.

Vous trouverez ces symptômes explicités en détails dans notre fiche produit sur le cannabis, à la rubrique « dépendance ». Nous vous mettons le lien en fin de réponse.

Ce qui est très positif pour vous, c'est que l'arrêt ne vous semble pas particulièrement pénible, ce qui augmente vos chances de réussite, les effets indésirables à l'arrêt étant souvent un facteur de reprise.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis