VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SIMPLE QUESTION SUR UNE MAUVAISE EXPERIENCES DÛ AU CANNABIS

Par Yzf59 Postée le 14/04/2020 01:30

Bonjour à tous j'aurais une petite question à vous poser, donc en fait je fumais souvent du cannabis et de la résine de cannabis depuis au moins 4 ans le matin comme toute l'après-midi cela était à base de 5 ou 6 joint par jour, puis un jour je me suis mis à fumer mon dernier joint de la journée cet à dire celui avant de dormir comme chaque soir depuis le début,puis arrivé à la fin de celui-ci je pose mon cendrier comme d'habitude, puis soudain me prends un mauvais rythme respiratoire donc au début j'essaye de prendre l'air à ma fenêtre ce qui ne fonctionne pas j'essaye de rester calme et prendre sur moi ce qui ne fonctionne pas non plus,c'est alors que mon corps se met ta trembler au niveau de mes jambes puis au niveau des bras pour finir le corps entier je descends donc dans ma salle de bain puis cela ne s'arrête pas je deviens tout blanc et continue à trembler pendant au moins 3 ou 4 heures pour finir par une crise d'angoisse oui, j'ai lu sur le forum que c'est arrivé Ah plusieurs personnes donc,je me disais qu'il y avait des personne a qui cela etais arrivé le lendemain et que cela etais normal,le lendemain je réessaie de fumer comme d'habitude et là mon corps se remette à trembler mais j'arrive à me calmer donc à partir de là j'ai attendu 2 ou 3 jours avant de refumer, au bout de ces deux ou trois jours j'avais constamment mal au poumon comme à l'heure où j'écris cette question, ce que je ne comprends pas c'est que même après avoir arrêté au bout de 6 mois maintenant mon corps se remette à trembler dès la première taf tirer sur un joint alors que j'aimerais recommencer à fumer comme avant où je n'avais pas de problème avec ça, si quelqu'un peut me dire à qui c'est arrivé aussi cela pourrait bien m'aider, ainsi que me dire si vous aviez refumer après avoir eu le meme bad trip que moi Merci.

Mise en ligne le 14/04/2020

Bonjour,

La tournure de votre texte nous laisse penser que vous souhaitiez être en interaction avec d’autres consommateurs. Pour cela, vous devez vous rendre sur notre forum et créer un fil de discussion ou interagir dans une discussion sur le même sujet.

Sur notre espace de questions/réponses, vous êtes en contact avec nos écoutants.

Pour vous aider au mieux, nous allons essayer de vous donner quelques pistes de réflexions.

Le cannabis est une substance psychoactive dont les effets sont variables d’une personne à l'autre, d'une prise à l'autre.

Comme beaucoup de drogues, le cannabis peut exacerber un état émotionnel (fatigue, stress, anxiété, …) déjà présent. Cela semble être le cas pour vous. Cela peut arriver à n'importe quel consommateur. Comme vous l’avez lu, vous n'êtes donc pas le seul à vivre cela.

Votre organisme vous a peut-être signifié ses limites. Vous avez donc eu raison d’arrêter votre consommation.

Généralement, les angoisses s'apaisent en partie avec l’arrêt de la consommation de produits psychoactifs (drogue, alcool, café, ….).

Mais dans certains cas, il est possible que certaines angoisses se réactivent même après des mois d’arrêt.

Nous comprenons tout à fait que ce ressenti soit perturbant, d'autant plus que votre état dure dans le temps. Cela peut arriver et peut être accentué par l’inquiétude que l’on ressent face à ces symptômes.

Nous vous encourageons ainsi à vous détendre au maximum en prenant soin de vous. Vous pourriez ainsi privilégier toutes les activités qui pourront vous apporter un bien-être et un apaisement.

En cette période de confinement, vous pourriez essayer de faire un peu d'activité physique en allant courir pendant l'heure autorisée ou en vous aidant de cours de sport en ligne et gratuit mis à disposition par de nombreux internautes. Vous pourriez également regarder des vidéos de relaxation, de yoga, de méditation qui pourraient vous aider dans la gestion de votre stress, de vos émotions en général.

N'hésitez pas aussi à contacter vos proches par téléphone ou en visio afin de maintenir un lien essentiel dans ce contexte.
Si vous souhaitez échanger de manière plus approfondie et obtenir un soutien, vous pouvez aussi nous contacter tous les jours soit par téléphone au 0800232313, appel anonyme et gratuit, de 8h à 2h, soit par Chat via notre site internet Drogues Info Service, de 8h à minuit.

Bien à vous

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Adresses utiles du site Drogues info service