VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

...

Par Jo2507 Postée le 22/04/2020 04:14

> Bonjour je vien vers vous jai 28 ans je fume de l'herbe depuit que jai 15 ans cela fait 13 ans et demis que je consomme et depuit 10 ans je fume casi 2gr part jour et je suis en face d'arrêt depuit 3 jours je ne vais pas bien je dort pas je transpire quand je dort quelque heurs en journer je me réveille je suis tremper jai l'impression que ça ne s arretera jamais ça me fait peur le fait de continuer sans jai envie de rien je ne suporte plus rien ni personne je me demande si cela va continuer ou si avec le temps je vais aller mieux je nai personne avec qui en parler je ne sais pas quoi faire cest lenfer Merci à vous ...

Mise en ligne le 24/04/2020

Bonjour,

Les symptômes que vous décrivez sont tout à fait normaux dans le cadre d'un sevrage du cannabis. L'irritabilité, l'anxiété, la transpiration excessive, les troubles du sommeil sont liés à votre arrêt de consommation mais ne vont pas durer. Vous allez vous sentir mieux et retrouver votre état de santé habituel.

Le servage dure entre 1 et 4 semaines mais les symptômes vont en diminuant. Aussi, 4 semaines est le maximum établi, il est donc tout à fait possible que cela dure moins longtemps.

Il existe des moyens de relaxation assez abordables pendant le confinement pour diminuer cet état de manque : vidéos de relaxation type ASMR (sur youtube par exemple), course à pied, bains ou douche chauds, activité artistique..

Nous vous joignons aussi notre "guide d'aide à l'arrêt du cannabis" qui pourra vous servir de support et de repère pendant le sevrage.

Il peut-être effectivement plus difficile de supporter ces effets lorsque l'on traverse cette période seul. Aussi, pour vous apporter du soutien pendant le sevrage, nos écoutants sont disponibles par téléphone de 08h à 02h au 0 823 13 13 ou par tchat entre 08h et 00h.

Bon courage à vous,

En savoir plus :

- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis