FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

DÉPRESSION

Par Lolo36 Posté le 16/04/2024 à 15h14

Bonjour.
Pour ceux qui ont réussi à arrêter, petite question fumeuse depuis 15-20 ans avec une forte consommation depuis 8 -10ans 10-15joints , j'ai arrêté d'un coup après un énorme Bad, j'ai passée 48h en taticardie, transpiration, tremblement, mal être, etc . Depuis 2 semaines j'ai arrêté. Comme pleins j'ai régulièrement le cœur qui bat fort, mais je sais que c'est de l'angoisse même si je connais pas trop la raison... Par contre la depuis 4 jours j'ai l'impression de rentrer dans une dépression et depuis un jour le coeur qui rebat fort toute la journée. Combien de temps faut t'il pour que cette dépression parte???? J'ai plus envie de rien et m'arrive plus a ne motivé, alors qu'au début j'étais plein d'entrain. . Merci a ceux qui ne répondent et désolée pour les fautes

5 RÉPONSES

Lolo36 - 16/04/2024 à 18h52

Personne pour ne répondre?

Moderateur - 17/04/2024 à 08h26

Bonjour Lolo36,

La phase "d'envie de rien" que vous traversez est transitoire. Elle ne devrait durer qu'entre quelques jours et une à deux semaines. Pour vous aider à la traverser je vous recommande de faire des choses dont vous savez que vous les aimez habituellement, même si vous n'en n'avez pas envie aujourd'hui. Parfois c'est plus facile de se lancer aussi en vous faisant accompagner d'un proche, qui vous aidera à vous y mettre. Ne réfléchissez pas trop, faites.

Mais oui c'est une phase réactionnelle du sevrage qui est pour le moins pénible. Ce n'est cependant pas une dépression même si cela peut lui ressembler.

Ce qui peut éventuellement alléger aussi vos symptômes c'est de prendre en compte un éventuel manque de nicotine consécutif à votre arrêt. Fumiez-vous du tabac avec vos joints ? Peut-être fumez vous plus de cigarettes aujourd'hui pour compenser mais le mieux est de mettre des patchs ou de prendre un autre substitut nicotinique que vous assure de pas être aussi en manque de nicotine. En compensant le manque de nicotine les symptômes seront moins forts (le manque de nicotine provoque aussi une phase de "moins bien" quelques semaines après le début du sevrage).

Enfin, si vous anxiété est forte vous pouvez allez consulter votre médecin pour demander un prescription d'anxiolytique transitoire, juste le temps de faire baisser l'anxiété de vous aider à passer ce cap difficile. Mais attention car les anxiolytiques sont aussi des médicaments qui peuvent rendre dépendant donc ce n'est vraiment qu'à prendre en fonction de vos symptômes et temporairement. Là aussi cela peut changer la donne pour vous éventuellement.

Tenez bon, vous tenez le bon bout et bravo déjà pour ces deux premières semaines.

Cordialement,

le modérateur.

Lolo36 - 17/04/2024 à 10h02

Je vous remercie pour votre réponse. J'ai essayé d'arrêter la clope par la même occasion, mais j'y arrive pas. Je pense que je m'accroche à celle ci en pensant qu'elle va ne faire du bien, mais c'est sûrement l'inverse car elle ne m'apaise pas du tout je dirais au contraire. J'ai essayé l'hypnose, laser stop tabac qui m'a apaiser 2-3 jours seulement j'étais bien même heureuse avec quelques bas passager . Je vais faire ma deuxième séance gratuite vendredi j'espère qu'elle ne fera du bien. Pour l'angoisse justement je veux pas prendre anxiolytiques car cela ne fait peur or de question que je devienne accro et après vivre un sevrage, non , non. Je veux plus être dépendante, je veux être libre, être libéré. J'hésite à refaire de l'hypnose mais cette fois dans un centre spécialisé dans l'hypnose tabac il propose 6 séances en tout. Mais c'est toujours chère tout ça.... En gros je suis au stade perdu, démoralisée, perte de motivation, fatiguée mais veux pas dormir la journée car peur de pas dormir le soir (ne réveillent déjà 2-3 fois). J'ai maigri au poids que je fais 45 kilos habillé. J'en ai mare , vraiment. Mais je sais que plus de cannabis qui ne freine et m'empêche d'avancer. Je veux un enfant mais je suis pour le moment trop détruite pour le faire, le pauvre. Et j'ai 36ans donc sa commence à faire tard.... Bref vivement que je retrouve une vie " normale".
Cordialement

Moderateur - 17/04/2024 à 10h21

Merci pour votre réponse.

C'est la période difficile de votre sevrage et vous voyez tout en noir mais cela va bientôt changer. Accrochez-vous !

Je ne vous parlais pas forcément d'arrêter le tabac mais au moins de compenser le manque de nicotine et surtout d'apporter à votre corps une dose constante de cette substance grâce aux substituts nicotiniques. Si vous êtes stabilisée de ce côté déjà ce sevrage du cannabis sera moins difficile. Ce n'est effectivement pas l'heure de vous stresser avec la perspective et les techniques pour arrêter le tabac. Néanmoins si l'hypnose vous aide c'est bon à prendre aussi !

Si votre projet est d'arrêter aussi le tabac (c'est une bonne idée), attendez peut-être que votre sevrage cannabis soit terminé afin de ne pas rajouter un poids à votre situation actuelle. Je sais c'est long mais quitter des habitudes cela prend du temps et vous allez retrouver votre liberté au bout du chemin.

Les anxiolytiques peuvent être d'une grande aide et on n'en devient pas dépendant si on les utilise uniquement dans les moments d'anxiété importante et sur une courte période. Si vous avez peur de tomber dépendante c'est déjà une protection pour que cela n'arrive pas (vous arrêterez avant) mais aussi vous pouvez en parler à votre médecin qui privilégiera alors probablement un anxiolytique et un dosage pas trop fort. Ne renoncez pas complètement à cette solution si vous vous retrouvez trop stressée. En revanche si vous réussissez à surmonter votre stress et s'il ne vous handicape pas alors prendre un anxiolytique n'est pas utile.

En tout cas à travers ce que vous dites et tous vos efforts je vois que vous êtes très motivée. C'est vraiment important et c'est très positif. Encore une fois accrochez-vous, voyez vos amis pour penser à autre chose (vos amis qui ne fument pas de cannabis, les autres sont à éviter pour le moment), essayez de faire des activités qui vous font du bien.

N'hésitez pas aussi à appeler notre ligne d'écoute pour en parler. Cela fait du bien et elle existe pour cela.

Courage,

le modérateur.

Lolo36 - 17/04/2024 à 12h42

Je viens de ne mettre un patch comme conseiller par contre n'est il pas dangereux de fumer en même temps? Mon médecin ne m'a rien expliquer. Elle m'a prescrit des Nico patch 14mg/24h . Sans info. Je suis allée la voir lors de ma crise du début où j'étais en train de à peine arrêté. Pour l'anxiété j'ai pris en pharmacie de l'huile de CBD, mélisse et je sais plus l'autre ingrédients le pharmacien m'a dit qu'il n'y avait aucune dépendance (sans THC). 4 gouttes 4 fois par jour . J'ai commencé hier donc pour le moment rien. Malheureusement je n'ai pas d'amis, je ne suis éloigné de ceux qui fumait pas car justement il fumer pas et ce qui fumait bah c'était des intéressés. Je suis donc seule avec mon conjoint qui lui fume tjs mais fait de son mieux pour m'aider. J'étais tellement dans ma bulle que ma solitude je m'en moquer (je pense). De plus étant agriculteurs avec mon conjoint je vois personne sauf ma famille mère père sœur neveu mais eux son au courant de rien , j'ai jamais dit que je fumée le cannabis. Mais je lâcherai pas car Vu mon état d'esprit si je refumais Bad complet j'en suis sûr, et or de question.
En tout parler ma fait du bien, merci beaucoup a vous