TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

QUATRIÈME JOUR DE SEVRAGE

Par Profil supprimé Posté le 15/01/2018 à 13:59

J'ai rechuté il y a un mois. Étant allergique au THC, le cannabis a immédiatement détruit mon estomac, et l'épuisement est très vite arrivé.
J'ai décidé de me sevrer sans hospitalisation. Cela se déroule mieux que ce que je pensais. La nuit, je ne peux pas dormir, les cauchemar sont présents, mais la méditation m'aide beaucoup à apaiser mon sommeil.
Les jours de sevrage ne sont pas facile, mais je sais que je suis sur la bonne voie, et ce sentiment est merveilleux. Le sentiment de prendre soin de soi, et de recommencer à penser à l'avenir de manière positive.
Je prendrai tout conseil concernant la gestion du stress au quotidien sans produit.. Je fais des crises de paniques régulièrement, et je ne sais comment les évincer..
Cependant, il y a des petits moments dans la journée, qui me font ressentir une immense joie, et un très grand espoir dans ce que je peux accomplir. Que se soit de voir un passant dans la rue sourire, des enfants s'amuser, apprendre de nouvelles choses, chanter, ou encore prendre conscience de à quel point je suis fière d'avoir franchi ce pas. Cela vaut vraiment le coup. Même si les moments de bonheurs n'arrive que rarement en journée, je n'echangerai ces moments pour rien au monde.
Bravo à tout les dépendants qui ont franchi le pas, et une immense compassion pour tout ceux qui souffrent encore de la consommation.