Vos questions / nos réponses

•••

Par Profil supprimé Postée le 02/02/2019 20:08

> Bonjours,j'ai comme des pointe au coeur depuis qu'elle que jour j'ai arrêter de fumer le joint depuis mardi dernier est ce que sa pourrais être liée à sa ?

Mise en ligne le 04/02/2019

Bonjour,

Nous comprenons vos questionnements car le fait que ces sensations touche le coeur amène facilement à des préoccupations importantes.

Le sevrage au cannabis peut-être vécu de façon pénible. Cela reste variable d'une personne à l'autre avec des symptômes différents et qui peuvent se manifester de quelques jours à quelques semaines.

Le cannabis peut être utilisé en partie comme moyen de calmer une anxiété. L'arrêt du produit peut ainsi faire ressortir de manière plus importante un état anxieux, qui peut lui-même générer des sensations de pointe au cœur.

Dans le cas où vous vous sentiriez vraiment mal et dans le doute où cela ne serait pas dû au sevrage du cannabis, n'hésitez pas à consulter votre médecin. Il pourra vous aider ponctuellement pendant cette période.

En parallèle, il serait bénéfique d'arriver à vous détendre au maximum, dans l'espoir d'un impact positif sur ces sensations désagréables. Pour cela, nous vous conseillons de privilégier les activités de détente, un rythme de vie équilibrée (bien manger, bien boire, se coucher à des heures raisonnables), de pratiquer éventuellement de la relaxation, ….

Nous vous conseillons également de vous diriger vers des consultations jeunes consommateurs (CJC) gratuites et anonymes. Des professionnels (médecin, psychologue, …) pourront vous recevoir et vous soutenir dans votre démarche.

Vous trouverez les adresses de ces CJC sur notre site internet www.drogues-info-service.fr, via notre rubrique « adresses utiles » en rentrant le nom de la ville puis en sélectionnant « consultation jeunes consommateurs ».

Nous avons également mis à votre disposition ci-dessous, un guide d'aide à l'arrêt du cannabis.

Pour toutes autres questions ou pour un soutien, sachez que nos écoutants sont joignables soit par téléphone au 0800231313, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat via notre site internet, tous les jours des 14h à minuit.

Bien à vous

En savoir plus :

- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service