

Forums pour les consommateurs

## L'Hash m'a tué

Par Profil supprimé Posté le 29/04/2019 à 18h36

Bonsoir, ou Bonjour selon l'heure

J'ai consommé pendant un moment du hash, même d'autres substances mais celles-ci ont eu moins d'impact... par contre l'hash' est facile d'accès et donc deviens quotidien

J'ai fumé (là j'en suis à quelques jours d'abstinence sauf le tabac) des joints à une fréquence qui m'a mis mal en le réalisant (6/7 joints), cela m'a isolé (déjà que j'étais seul...) mais je sens que maintenant les difficultés deviennent difficiles avec le temps et le sevrage que je me suis mis en place...

J'ai mal, peur, angoissé, dans mon 20m2 je tourne, je prie pour force mais je me sens si seul face à ce souci qui m'est venu par le social et sa brutalité anxiogène

J'avais appelé le centre DIS mais on m'a raccroché au nez... je souhaite finir cela

J'ai commencé l'hash' jusqu'à presque 5 ans/6 ans depuis ce jour

Je ne sais plus comment faire je me sens dépassé et étouffé par mes crises d'angoisses (des crying times spontanées...) SVP avez-vous des conseils...?

## 6 réponses

---

Profil supprimé - 30/04/2019 à 12h39

Salut, je suis dans le même ca que toi je suis accro.. Sa fait 2 3mois j'ebme suis rendu reelment compte que j etai acro avant pour moi c etai juste fumer pour voila ms sa me pourri la vie.. Mais en tout un enorme respect pour avoir mi ton sevrage en place tout seul ses deja un grand pas je trouve, moi je n est pas la force je craque sans arret.. Mais soit fiere de toi deja quelque jour ses enorme si sa ft 5ans que tu fume maintenant fait juste que tu tienne apre en conseille ses esseye de changer tes habitude genre ne pas rester seul enfermer chez toi va faire un tour va marcher dans un parc ou un endroi ou te sent bien, meme te mettre en terrasse au bar pour boire un coffee ou n importe...esseye de faire du sport un peu apparament sa marche bien.. Et quand tu et chez toi esseye de te faire des theesane a la camomille par exemple sa detend...apre moi je te dit tout sa mais j ai pas encor decrocher(apre je fume enorment moi...) mais j espere poir toi qie tu i arrivera, je sais comment tu peux te sentir plus bas que terre vue que tu viej de le realiser (apre se n est pas obligé mais moi je l est ressenti comme sa)mais te laisse pas abatre faut rester fort et te dire que tu va i arriver prend chaque joir ou tu fume pas comme une victoire... Bon courage et si tu veux parler un peu ya pas de probleme on ce connai pas rien, et je suis accro aussi donc aucun jugement...(defoi ses dur de se sentir jugee ses juste pour sa qie je dit sa...) et tu va i arriver faut pas lacher

Profil supprimé - 30/04/2019 à 13h52

Salut merci pour ton message, ça m'a fait un plaisir...

Exactement, cela me devient une prison mais nous ne devons pas nous jeter la pierre, si je suis sur ce forum c'est parce que je réalise que j'ai mal tracé ma route mais pas un moment on se doit de juger, encore moins ici ou ailleurs...

J'en suis à mon J+4 sans stick, verte, joint... j'ai passé une nuit horrible les rêves sont revenus mais sont affreux (quand j'étais sous effet THC, mes rêves étaient plus présents), je me suis réveillé x fois que j'allais appelé mon voisin pour un stick mais j'ai reculé... imagine je me suis senti bête

C'est difficile, même si l'hash' nous donne un sentiment d'apaisement de cool-attitude y sortir c'est l'inverse Je consommais plusieurs joints et avec une quantité vraiment high car effet de tolérance, l'autre piège de l'hash' en plus de sa facilité d'acquisition

Je me suis mis un sevrage dit direct car en moi je sentais plus rien de vrai, même les sourires pour ma mère étaient devenus hypocrites...

J'ai actuellement mis avec mon docteur un suivi du sevrage (possibilité d'une cure), de loin 4 jours sans fumer était quasi-impossible d'y penser mais je sens que ça part peu à peu, lentement ceci-dit ! Et j'y vois une redémption que je peux pas lâcher, c'est un combat pour un avenir certes moins fêtard mais plus vrai en moi, mes sentiments, ma vie

Je me suis toujours débattu pour éviter de glisser dans d'autre drogue, et je suis pas prêt à tomber

Je suis ici pour parler ! Un plaisir d'échanger

Je te souhaite aussi la force d'y passer de cela, t'y arriveras on peut tous et toutes

Profil supprimé - 30/04/2019 à 17h53

Derien c est normal meme si on se connaît pas je te soutiens , et temps mieux allors

Je suis totalement d accord maos j ai dit sa parcque moi sa mes déjà arriver et sa fait pas vraiment du bien d etre juger..

Les reve c est normale pendant quelque temps sa va continuer mais faut rester fort on ma souvent dit le plis dur cetai la 1er voir la 2eme semaine le plus dur ta déjà fait 4jour c est super bien déjà, et oui je comprend mais bon l importance c est que ta resister a chaque foi voie sa comme des victoire

Oui exactement au debut c est cool maos apre c est autre chose..et oui en plis moi j ai l impression que tout le monde fume autour de moi...

Oui c est quand sa commence a jouer sur le comportement ses chaud.. Mais tu la vue ses bien.. Et ta mere c est que t arrete en ce moment?

Ta vue avant c etai impossible et juste en 4jour comme tu dit tu sens que sa part un peix imagine dans 2semaine... Et ta totalement raison en plus tu ma l aire determiner donc c est avec ta volontee que tu i arrivera courage

Moi aussi pour parler sa fait toujour du bien...

Merci c est gentil

Profil supprimé - 03/05/2019 à 16h14

Hey! Comment vas-tu ? Je suis à mon J+7

Ça me libère d'un poids, j'ai quelques soucis de sommeil mais mon esprit s'est quelque peu remis  
Je ris, parfois pleure, je parle et j'ai l'impression que je revis ce que j'avais mis sous hash'

J'espère que tu vas bien, moi là je suis étonné de moi-même et puisqu'on partage le même souci (même si une semaine est passée rien n'est encore gagné) je t'assure ça lâche une sorte de sac lourd... Comme si le temps que j'ai fumé se récupère, mes émotions sont plus stables, mes capacités cognitives sont plus cohérentes et éclairées

Ça fait un bien c'est fou... jamais je me serais dit que ce serait possible y a 2 semaines... haha

Force et prière pour toi l'ami

Profil supprimé - 06/05/2019 à 06h08

Salut désolé pour le temps de réponse j'étais avec ma copine elle c'est pas que je suis sur ce site pour parler du coup j'évite d'y aller quand elle et la...

Moi ça va et toi j'espère tu tien encore... T étais au au J+7 la tu doit être au J+10 c'est ça?

Tes problème de sommeil c'est pour t'endormir ou tu te réveilles dans la nuit? Temps mieux c'est des émotions normales ça doit te libérer... Et j'aurai une question c'est si tu pleures plus facilement depuis que tu as arrêté?

Je vais pas te mentir mentalement je vais pas bien du tout... En ce moment je me motive à aller voir un psy je pense que ça pourrait m'aider mais ça me fait un peu peur... Et oui c'est sur c'est que 1 semaine mais c'est déjà énorme dit toi tu as fait le plus gros, le plus dur fait pas lâcher maintenant ça serait tellement dommage... et temps mieux si tu sens la différence ça te poisse à continuer et ça te montre que cette drogue est néfaste..

Merci force à toi aussi faut que tu arrives tu as déjà fait une semaine je pense que c'est vraiment le plus dur..  
Tu va bientôt voir la fin du tunnel

Profil supprimé - 07/08/2019 à 22h44

Salut je suis dans ton cas mais je suis forte parfois mais là maintenant je craque