

Forums pour les consommateurs

Canabis

Par Profil supprimé Posté le 08/05/2020 à 05h56

Bonjour à tous j'arrête de fumer le Cannabis à partir d'aujourd'hui 8 mai 2020 depuis 10 ans c'est là par contre je vais vraiment arrêter je voulais savoir par niveau comme vous avez arrêté vous avez retrouvé un sommeil normal ou pas aussi depuis que je fume pas là depuis peu j'avais l'impression que je faisais des crises d'angoisse est-ce que mon comportement est normal vite ! Que c'est crise d'angoisse partie .

Je vous remercie pour les personnes qui me répondront

1 réponse

Profil supprimé - 12/05/2020 à 05h30

Bonjour Marie,

Merci pour ton message et félicitations pour ton arrêt. Les crises d'angoisse sont en effet très dérangeantes et je te confirme que c'est pas "normal". As-tu vu un médecin à ce sujet ? As-tu un suivi psychologique ?

La solution à court terme c'est l'aide médicale et la solution à plus long terme c'est probablement la psychothérapie si la fin de ton sevrage ne faisait pas passer les crises.

Pour le sommeil, cela se normalise avec le temps. Si la situation devient trop désagréable, n'hésites pas à en discuter avec ton médecin qui pourra te prescrire un somnifère.

Courage