

IRRITATION, SAUT D HUMEUR

Par Happy2148 Postée le 06/11/2020 18:09

Bonjour, Voilà maintenant 2 semaines que j'ai arrêté la consommation de cannabis, alors que j'étais consommateur depuis 9 ans, j'ai décidé d'arrêter du jour au lendemain car je me suis rendu compte des effets néfastes et devastateur sur le plan psychologique (perte de mémoire, aucune motivation pour faire quoi que se soit dans la journée, dormir la plupart du temps, fatigue etc...). Depuis ces deux semaines de sevrage je me rend compte du bien fait que cela procure, mais par contre j'ai des sauts d'humeur...je me réveille le matin énervé ou même par exemple je vais m'énerver pour un rien alors qu'il n'y a pas de cause particulière, je suis plutôt posé et stable dans mes baskets comme on dit mais cela joue également sur mon couple... combien de temps le sevrage du cannabis dure-t-il ? Est-ce que je serais irritable tout au long de ma cure ? Dois-je en parler à quelqu'un en particulier ? Y'a-t-il des méthodes pour être moins dans le désir de revouloir fumer ? Cordialement

Mise en ligne le 09/11/2020

Bonjour,

Le sevrage du cannabis entraîne divers symptômes qui sont variables d'une personne à l'autre. Ils peuvent varier autant dans leur fréquence que dans leur intensité, en fonction des habitudes de consommation mais aussi en fonction des fragilités individuelles. L'irritabilité, les variations d'humeur font parties des effets courants du sevrage.

Ces symptômes sont généralement dus au fait que le cannabis peut aider à apaiser, à mettre à distance certaines émotions telles que l'anxiété, la tristesse, la colère, les frustrations, Le produit, n'étant plus là, vous êtes soumis à ces dernières sans parvenir à trouver des solutions pour les gérer.

Pour vous aider dans cette période, nous vous encourageons, dans un premier temps, à adopter une bonne hygiène de vie : bien manger, dormir, faire du sport ou toute activité qui pourrait vous apporter un bien-être et/ou une détente, boire des tisanes relaxantes,

En clair, il paraît nécessaire que vous preniez soin de vous.

Vous pourriez réfléchir également à la manière dont vous pouvez modifier vos habitudes du quotidien, votre planning autour duquel la consommation s'était installée.

Pour la plupart des usagers, le sevrage dure en moyenne un mois, avec un apaisement progressif des symptômes. Cela dépend surtout de ce que vous allez mettre en place pendant cette période.

Sachez que vous pouvez être accompagné dans votre démarche par des professionnels de santé (médecins, psychiatres, psychologues, ...) qui consultent de façon confidentielle et gratuite dans des CJC (Consultations Jeunes Consommateurs).

Ils pourront vous aider à mieux comprendre et gérer vos humeurs.

Vous trouverez ci-dessous les coordonnées des CSAPA proches de chez vous.

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 Drogues Info Service, tous les jours de 8h à minuit.

Bien à vous

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITÉZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES

CSAPA RESSOURCES L'ETAPE 84

4 avenue Saint Ruf
84000 AVIGNON

Tél : 04 90 86 52 47

Site web : www.groupe-sos.org/structures/54/csapa_avapt_I_Etape_84

Accueil du public : Lundi et vendredi de 9h30 à 13h et de 14h à 17h, mardi et jeudi 13h à 18h, mercredi de 9h30 à 13h et 14h à 18h

COVID -19 : Contact de septembre 2021 : Port du masque obligatoire et désinfection des mains, intervalle entre les rendez-vous

Voir la fiche détaillée

ANTENNE CJC DU CSAPA ADDICTIONS FRANCE À AVIGNON

110 place Joseph GUI
Point Information Jeunesse
84300 CAVAILLON

Tél : 04 90 13 37 50

Secrétariat : Le lundi et mercredi de 8h30 à 17h, le mardi et jeudi de 8h30 à 19h et le vendredi de 8h30 à 16h.

Accueil du public : mercredi de 14h à 17h (accueil assuré en alternance par une éducatrice et deux infirmières qui se répartissent les accueils entre le Point Information Jeunesse et L'Espace Ecoute Jeunes animé en partenariat avec une psychologue du réseau de soins RESAD)

COVID -19 : contact de février 2022 :Port du masque obligatoire et désinfection des mains, accueil sur rendez vous

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service