VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SOMMEIL SEVRAGE

Par Flo5975 Postée le 16/05/2021 15:12

Bonjour, j'ai fumez pendant pratiquement 10ans tout les jours surtout pour dormir le soir car depuis tout petit je met extrement de temp à mendormir 1h 2h minimum j'ai le cerveau qui est toujours en ébullition qui pense toujours à tout et n'importe quoi et aussi par des mauvaise rencontre. Voilà 5semaine que j'ai arrêter définitivement le cannabis car quand je fumez ça ne me fesez plus grand chose (cannabis dhollande) normal le corps s'habitue a la substance à force et ils en faut toujours plus,et à la fin j'avais du mal à respirer comme gêner une fois au lit c'est donc pour cela que j'ai arrêter et je reprendrais pas car cela ne sert à rien au final. Je rencontre aucune difficulté à arrêter au délas de 1 mois, c'est juste que je me sens hyper mais hyper fatigué, toute la journée j'ai envie de dormir je baille constamment que faire ece que il y as des gens que ça fais cela après 1mois d'arrêt définitive surtout après le boulot de 17h à 21h je suis extrement fatigué et aprzs plus rien jusque 3h du matin. Merci de votre compréhension.

Mise en ligne le 19/05/2021

Bonjour,

Vous avez arrêté le cannabis après 10 ans de consommation et vous vous interrogez sur la raison de cette fatigue persistante durant la journée et surtout que celle ci se manifeste encore plus le soir après le travail. Vous nous dites aussi que vous avez utilisé essentiellement le cannabis pour dormir et pour calmer votre cerveau en constante ébullition.

Tout d'abord, nous tenons à saluer votre arrêt et cette prise de conscience que le cannabis n'est plus utile pour vous.

Nous entendons que votre fatigue vous préoccupe. Cela fait 5 semaines que vous avez arrêté le cannabis et il se peut que votre corps ait besoin de récupérer et de se reposer. Dans un premier temps, nous vous invitons à prendre soin de vous par une alimentation équilibrée, une activité physique régulière et des horaires de coucher réguliers également.

Nous ne pouvons que vous encourager à vous détendre avec des activités qui vous font plaisir. Si vous le souhaitez , la méditation , la relaxation ou la sophrologie peuvent également aider à retrouver une qualité de sommeil ou à calmer l'ébullition du cerveau. Vous trouverez des méditations guidées gratuites sur internet (you tube) et aussi les coordonnées de professionnels relaxologues ou sophologues si tel est votre souhait.

Si toutefois cela n'était pas suffisant, votre médecin traitant pourra aussi vous prescrire des aides médicamenteuses ou des compléments alimentaires (vitamines , minéraux etc...) qui pourront aider votre organisme à "recharger ses batteries".

Nous vous souhaitons bon courage,

Bien cordialement.