

STRESS, ANXIÉTÉ, ATTAQUE DE PANIQUE, TENSION ÉLEVÉE

Par **Graciehart** Posté le 13/11/2022 à 04h03

Bonjour,
J' ai consommé du cannabis durant ces 6 dernières années... (avec parfois des interruptions de qq mois) pour des raisons difficiles (événements de la vie ,décès, douleurs etc...) lors des qq interruptions j' ai ressenti qq symptômes mineurs (nervosité, insomnies) Voilà environ 10 jours que j' ai stoppé définitivement tte consommation , durant les premiers jours les insomnies se sont faits de plus en plus fréquentes (sachant que mm en fumant je ne dormais que 05h00 par nuit) 3h00 par nuit .
Je me sens tjrs hyperactif, stressé, angoissé et dernièrement attaques de panique avec des pics de tension (allant 15/9 de 19/10 et pulsations cardiaque à 100/110 par minute... qui reviennent ds les normes après ces états d' anxiété qui j' avoue ce produisent plusieurs fois ds la journée) ce qui m' amené à consulter un médecin et les urgences pour des exams complémentaires (je pensais à une complication cardiaque et/ou pulmonaire, mais ras sur tt les examens réalisés... l' urgentiste m' a prescrit un anxio pour me détendre ce qui semble fonctionner même sur les pics de tension pour le moment) ma consommation était souvent excessive allant de 8 voir 10 joints / jour.... Évidemment à l' abri de tt le monde sans que personne ne le sache... par honte ou autres sentiments... Est ce normal, d' avoir ces maux de tête, ces pics de tensions ? (qui apparaissent avec ce sentiment de malaises et de panique ?) Est ce lié au sevrage ? Et la durée du sevrage est elle longue ?
J' essaie la relaxation, la marche, enfin bouger et prendre l' air mais cela reste très très difficile ...
Merci de vos réponses et votre compréhension.

3 RÉPONSES

Nouvelle-France1534 - 15/11/2022 à 05h35

Bonjour Graciehart. Ce que vous vivez comme symptôme me semble très normal. Ce sont les symptômes habituels du sevrage égu, cet-à-dire des premières semaines. Normalement, après un mois, cela se calmera OU, vous entrerez peut-être dans la phase de ce que j'expérimente encore après 5 mois sans conso, nommé, syndrome de sevrage post-égu.

J'en ai mis du temps à trouver ce qui m'arrivait en juillet dernier pour expliquer tout mon mal-être qui heureusement s'estompe de mois en mois entrecoupé de haut et de bas. Moral et humeur fluctuant.

C'est passer. Ça dure une année ou plus selon le degré de l'addiction. Je n'ai que consommé que durant une année, maximum 3 joints (THC +20% (C'est très élevé)) (AU Québec, c'est légal et taux indiqué sur emballage) par jour surtout les 6 derniers mois. Avant, durant les 6 premiers mois, c'était 1 à max 1 1/2 par jour. Assez pour que maintenant j'ai ce foutue syndrome encore ignoré de beaucoup. Jusqu'ici, j'ai refusé tout traitement (Antidépresseurs, Benzodiazépines.) L'anxiété est passée après 3 mois. Le plus dur a été les premiers 3 mois. Humeur en yoyo, cerveau dans la brume, dysphorie, anhedonie qui encore persiste. C'est facile à expliquer. Durent toutes consommations régulières qui stimulent la production de neurotransmetteurs que sont les hormones qui vont être nommées mes, le cerveau s'adapte à être inondé de taux anormaux, X100? de dopamine, sérotonine, etc... ce qui crée le HIGH, et pour ce protéger, le cerveau se désensibilise, se réorganise, n'ayant plus besoin de produire lui-même ces chimiques. Quand on cesse la cigarette, le cannabis, l'alcool, et tout autres psychotrope, un déséquilibre se produit car notre cerveau modifié, n'est pas encore revenue à son état initial pour être en mesure de fonctionner efficacement de nouveau donc, des drôle symptômes pas très drôle au fond, surgissent durent le temps qui lui est nécessaire pour qu'il puisse revenir à son réglage d'usine. Certains l'appelle le syndrome d'après sevrage. En anglais, c'est le PAWS pour le; POST-ACCUTE WITHDRAWAL SYNDROME. On est pas fou. Si après le sevrage régulier vous éprouviez encore du mal-être, cela pourrait très certainement s'agir de ce syndrome et non d'un problème de santé mental que les substances auraient put inhiber ou masquer sans pour autant totalement les exclure. En tout les cas Graciehart, faut s'armer de patience et de persévérance. C'est dur d'aller à contre-courant. Faut accepter cet état qui est temporaire. J'espère qu'après le premier mois, que tout rentrera dans l'ordre pour vous. Sinon, au moins vous saurez que vous n'êtes pas seule à continuer de surfer sur une mer agitée et nullement folle à lier. Il sera temps pour vous de lâcher prise et de faire durant cette période, des choses simple que vous aimez même si elle vous paraissent plus ordinaires qu'avant. Certaines choses par contre vous aideront à passer au travers. L'anhedonie a été et est encore mon plus grand ennemi. J'espère vous avoir bien éclairé. Je sais que vous souffrez et que ce n'est pas facile mais, faut souffrir pour retrouver une vie avec des idées claires. Pour réussir enfin, faut tenir bon en excluant d'en reprendre. Aussi, parler en à des proches, à un addictologue. Moi, ce site à été à ce jour, d'une aide énorme pour comparer mon expérience et moins me sentir seule.

N-Fr.1534

Ps. Si vous voulez plus d'info sur ce syndrome, j'ai des liens que je peux vous donner. Malheureusement c'est en anglais.

Olivier 54150 - 15/11/2022 à 09h20

Bonjour

Oui, tout ces symptômes de sevrage son courant.
C'est suivant les organismes mais le thc et super long à éliminer. Avec ces quantités je dirais trois semaines au moins.

En buvant beaucoup d'eau ça peut accélérer le processus, je crois.
Psychologiquement trois mois (c'est une moyenne) pour ne plus trop y penser, retrouver un équilibre.
Pour les palpitations et tout ça une bonne pratique de sophrologie doit suffire.

Ensuite penser que l'on vas pouvoir refumer juste de temps en temps à été pour moi une belle erreur, en quelques semaines cela devient ingérable.

En tout cas bravo tu as fait ce qui est bon pour toi.
bon courage.
Oliv

Graciehart - 01/11/2023 à 14h17

Merci à vous deux pour vos réponses rassurantes dont je ne prends connaissance qu' aujourd'hui... oui je suis nulle car je n' avais même pas vu les réponses et n avais pas eu d' alertes m' informant de vos réponses...

J' avais réussi à stopper brièvement, les symptômes ayant disparu, je me suis dit il y a quelques mois , aller un ou deux joints.... puis coup de déprime (j' ai perdu mon jeune frère en début d année...) j ai recommencé au point de reporter mon année d' étude tellement je me déglinguais (7 à 8 joints par jour pendant 5 mois) et là je me suis dit stop, ce n est plus possible... arrêt brutal du joint , 3,4 jours sans symptômes et hop avant hier matin attaque de panique avec pic de tension 15/11 , le coeur à 100 pulsations , edv chez le médecin qui m osculte et rien tension normale et me dit que ce sont des grosses angoisses (je ne lui ai jamais dit que je fumais des joints) comme il a été surpris d' apprendre que je fumais des simples cigarettes... j espère que ces symptômes disparaîtront, j évite les sites internet médicaux qui ont tendance à me rendre hypocondriaque...

Voilà , j' espère que pour vous tout va bien ou mieux , merci encore mille fois de vos réponses ?????
