© Drogues Info Service - 17 juin 2025

Forums pour les consommateurs

2 mois et demi sans fumé, sa fait quoi?

Par Mangaworld Posté le 14/12/2022 à 01h10

Bonjour/Bonsoir, je m'appelle MangaWorld (j'avais pas quoi mettre mdr) et je vais vous décrire ce qu'il met arriver durant mon sevrage après 5 ans de consommation régulière de cannabis.
Comme vous l'aurez deviné sa fair 2 mois et demi que je ne consomme plus et j'ai subi les effets du manque le mal de tête, l'anxiété, l'angoisse, la dépression, la fatigue, le stress, la peur, la tristesse...
Sa a commencé avec un vertige pour la 1er fois de ma vie j'ai eu des vertiges, j'ai penser que c'était du a l'oreille interne (c'est souvent lié), puis il y a eu le pincement au cœur, je ne décrirais pas ça comme une douleur mais plus comme un gène et des que le gène est parti j'ai cru que mon coeur aller s'arrêter, j'ai vite paniquer et je savais pas quoi faire je suis parti au Urgence de ma ville et ils ont regarder mon Bpm et tout aller bien et la prise de sang a rien montrer de mauvais en lien avec ce que je disais. J'étais dans le flou j'ai rien alors pour quoi je panique et je ne me contrôle plus, le médecin m'a poser la question "avait vous fumez ce soir" et j'ai dis nn ça va faisait 1 mois que j'ai pas toucher il me réponds que ça pouvait avoir un lien.
Parti de l'hôpital dans le flou j'ai décidé de prendre du cbd pour calmer l'anxiété et ça a marché en prendre diminuer la violence des grise et le point qu'il m'a aidé cest mes amis qui ont répondu présent quand j'ai eu besoin d'eux. Mais quand je rentrer chez moi dans mon CROUS avec mon 21m2 j'ai compris pourquoi je prenais du cannabis, pour palier le fais que je me sent seul et que mise à part mes parents je n'ais jamais eu d'affection, de sentiment. Pour palier a cet fichu Solitude je m'étais mis à consommer et mtn que j'ai arrêté cet solitude reviens et me détruis mais je compte pas la laisser faire je suis dû genre borné et c'est pas prcq je souffre que je change mes plans.
Maintenant ça va faire 2 mois et demi que je fume et ça fais quoi, bas franchement que de souffrance l'anxiété a presque disparu mes vertiges son partit mais j'ai gagner l'insomnie, la solitude n'est pas parti (dommage) je ne gère plus mes émotions, ça va faire 3 mois que je n'est pas vu ma famille a cause de mes études sa n'a sûrement pas aidé. Que de souffrance pour attendre le bonheur mais c'est le prix à payer pour avoir consommé, je peux m'en prendre qu'à moi même et avancer.
Merci d'avoir lu
Partager moi ce que vous avez pensé de tous ça et dite moi vos histoires comment vous avez gérée le bail

3 réponses

Artykodin - 14/12/2022 à 12h10

Hello félicitations pour l’arrêt déjà!
Arrêt de THC depuis une 40n de jour, les mêmes symptômes que toi, dépression, anxiété énorme, tachycardie et parano sur mon cœur, tout est lié c’est « normal » ça dois être le sevrage.
Je vais mieux que lorsque je me suis inscrit ici, j’ai des anxio à prendre (je limite énormément j’ai pris 2x 0,5

cachet dose le plus faiblement mais ça m’aide quand je suis en angoisse et ça me ronge)
Essaie le sport pour te sentir moins seul, une salle de sport avec d’autres membres tu verras du monde et peut être te feras tu des amis

ishish - 14/12/2022 à 20h20

Un seul mot : bravo.
En effet, le fait d'être isolé est surement le contre coup de ton arrêt.
Comme dit Artykodin, essaye de te sociabiliser. Salle de sport c'est le mieux. Il faut se dépenser. C'est important

Mangaworld - 21/01/2023 à 02h04

Hey, merci pour vos réponses depuis le 14/12 je vais beaucoup mieux je n'ai plus rien, j'ai l'impression d'être devenu "normal" plus de sevrage bon après il a duré 4mois donc voilà.
Me mettre sérieusement à la muscu est un objectif, j'y vais soon
Bon soirée