

ARRÊT CANNABIS 21 JOURS , ANXIÉTÉ / MAL ÊTRE

Par **Allan21** Posté le 08/07/2023 à 20h25

Bonjour , cela fait maintenant 21 jours que j'ai totalement arrêté le Cannabis après 12 ans de consommation suite a un matin comme un autre ou j'ai fumer mon joint accompagné de mon café , j'ai commencé a ressentir les symptômes que je dirais d'une angoisse forte ou trop plein , tête qui tourne , sueur , palpitations, frissons , anxiété forte , sensation de mal etre , sensation d'irréel , j'ai dormis toute cette journée, j'avais déjà arrêté il y a 6 mois pendant une période stressante (beaucoup d'heures au travail , mariage , déménagement) et vite repris au bout du 3eme jour quand ces symptômes similaire etait apparu (pour la premiere fois de ma vie)j'ai stoppé de nouveaux totalement après 6 mois il y a maintenant 21 jours , les premiers jour m'ont paru assez simple pour les symptômes courant (sueurs , insomnie...) , je fume de la CBD pour m'aider hors les symptômes perdurent depuis 21 jours , mal etre , peur de faire une crise d'angoisse , fatigue extreme a nimporte quel moment de la journée , pour ce qui est de l'humeur irritable et la transpiration je ne m'inquiète pas , hors la sensation de tete lourde/ pleine ne disparait pas , pareil pour l'anxiété et cette sensation de declenchement d'angoisse toute la journée, par moment faible , parfois forte , quelqu'un a t'il eu des symptômes similaire ? Est t'il normal de ne pas ressentir d'amélioration après 21 jours d'arrêt ? Merci d'avance et bon courage a tous

3 RÉPONSES

Rataflupe - 10/07/2023 à 15h34

Hello !

Idem ici, les 15 premiers jours ont été plutôt simples et "tranquilles" mais depuis quelques jours mon anxiété monte dans les tours. Sensation d'oppression, au bord de la crise d'angoisse par moment, la tête comme une pastèque, l'estomac rebelle etc. C'est NORMAL, en gros t'es dans le dur et souvent c'est à ce moment là qu'on replonge parce que c'est difficile à vivre... J'ai une appli qui explique ça très bien "Quit weed", c'est en anglais mais ça aide vraiment ! La weed met environ 1mois 1mois 1/2 à sortir entièrement du corps car ça s'infiltré dans les graisses (malin), du coup ben c'est long... Et sinon de l'huile de cbd, ça permet de faire redescendre quand c'est trop fort et perso ça m'évite les cravings de l'espace.

En tous cas n'hésites pas, en parler c'est important !

Rataflupe - 10/07/2023 à 16h19

Salut !

Pas sûr que mon 1er message soit passé, du coup pardon pour le blabla doublon si jamais. Ici aussi, cela fait 3 semaines que j'ai arrêté et les 15 premiers c'était plutôt "chill" avec une sensation de gros soulagement mais là mon anxiété est à son top maximum ! Sensation d'oppression, respiration en apnée, la tête comme une pastèque, l'impression d'avoir bu beaucoup trop de café, d'être ultra def, les gens m'insupportent... ça va, ça vient mais c'est raide. MAIS: c'est NORMAL. Le cannabis met 1 mois et demi a sortir complètement du corps et passé 3 semaines le cerveau panique car c'est un gros choc pour lui. Du coup en gros t'es le dur et c'est souvent à ce moment que les gens replongent. J'utilise "Quit Weed", une appli très bien qui t'explique tout ça et c'est rassurant. Tu peux utiliser de l'huile de CBD [...], ça aide vachement et ça évite les cravings de l'espace. J'espère que cela te rassure, en tous cas il faut pas hésiter à en parler, ça aide vachement.

N'hésites pas et courage, faut être patient, ça va passer et c'est pour une bonne cause !

Allan21 - 10/07/2023 à 17h17

Salut Rataflupe , tout. D'abord merci d'avoir pris le temps de me répondre et je t'avoue que ton commentaire me rassure , je m'imagine les pire problème en pensant que tout cela venais d'autre chose et que je ne reviendrais plus jamais comme avant , comme toi les 10/15 premiers jours m'on paru anormalement simple (je fume de la CBD depuis le premier jours et me suis dis que ca devais m'aider) , pas trop de mal a dormir et peu d'irritabilité, la cest vrai que maintenant je fais moins le fier entre les vertiges par moment , cette tête "lourde " et cette anxiété presente , je pense d'ailleurs a consommer la CBD sous une autre forme qu'en la fumant avec du tabac car j'ai toujours cette fâcheuse habitude de rouler quand ca ne va pas ou que je m'ennuie et au fond je me dis que c'est "cruel" pour mon cerveau par le geste et le fait de rouler et fumer comme avant mais sans THC , merci à toi pour cette reponse qui me fait relativiser énormément.
