

SEVRAGE CANNABIS 2024 (RECHUTE COMPULSIVE)

Par **Loydi** Posté le 20/07/2024 à 15h41

Bonjour à tous,

Je ressens le besoin de partager mon expérience actuelle pour obtenir de l'aide et peut-être aider d'autres personnes qui pourraient traverser la même situation. En ce moment, je suis en période de sevrage du cannabis et je fais face à des problèmes d'anxiété qui sont amplifiés par cet arrêt brutal.

Dans le passé, j'ai déjà surmonté une période similaire, mais cela a été une bataille difficile. J'ai réussi à m'en sortir complètement, mais aujourd'hui, je me retrouve de nouveau confronté à ces mêmes difficultés. Récemment, j'ai subi une gastroscopie qui a révélé une petite inflammation gastrique liée à la fumée et au stress, ce qui a renforcé l'idée que je ne vais pas bien.

Je tiens à souligner que ma consommation de cannabis, surtout lorsqu'il est mélangé avec des substances nocives, peut rapidement devenir une source d'addiction. Je suis conscient des risques et des effets néfastes que cela peut avoir sur ma santé mentale et physique. Je suis très méfiant à l'égard de cet aspect de la consommation de cannabis, car je sais que cela peut rapidement devenir un substitut malsain dans ma vie quotidienne, pouvant conduire à une dépendance similaire à celle des opiacés.

Mon anxiété est devenue si intense que je me tourne vers la cigarette pour compenser, mais cela ne fait qu'augmenter mon stress. Parfois, mon anxiété me pousse à imaginer des problèmes de santé graves, ce qui me pousse à rechercher des réponses médicales inutiles.

Je sais que j'ai besoin d'aide pour gérer mon anxiété et trouver des stratégies adaptées à ma situation. J'ai surmonté cette période par le passé qui avait duré pas mal de temps mais je sais que cette fois-ci, j'aurai besoin d'un soutien supplémentaire pour y parvenir car cela fait une semaine que je suis mal à ce point mais que inconsciemment je culpabilisais de fumer. D'autant plus que j'ai gardé le chat de mes parents toute la semaine pendant qu'ils étaient en vacances donc j'étais vraiment tout seul dans cette épreuve donc j'ai inquiété ma famille et j'angoissais dans le noir (rapport à des traumatismes pendant l'enfance sûrement)

Si vous avez des conseils, des ressources ou simplement des mots d'encouragement à partager, je serais reconnaissant de les recevoir. Et si vous traversez vous aussi une période similaire, n'hésitez pas à me contacter pour que nous puissions nous soutenir mutuellement.

Merci de prendre le temps de lire mon message et de m'offrir votre soutien.

C'est souvent dans l'ombre qu'on peut retrouver un éclair de lucidité