

Forums pour les consommateurs

## arret depuis 2 mois et toujours des tremblement

Par kbx Posté le 19/06/2025 à 17h31

bonjour a tous ,

voila j'ai 30 ans cela faisait plus de 10 ans que je fumai , j'étais un très gros consommateur je fumai plus de 10 joint par jours , je fumai que ca et je n'est jamais toucher à autres chose.

du jour au lendemain j'ai décider d'arrêter de fumer , cela fera 2 mois samedi que j'ai arrêter de fumer , le plus dure pour moi , ce n'est pas l'envie de fumer mes les effets qu'il y a derrière .

même après 2 mois je tremble toujours , et je ne vis plus cela m'empêche de tous , je suis retourner cher mes parents (merci a eux de me soutenir) mes rien n'y fait des qu'il y a du monde je suis prit de panique , que ce soit mes parents ou ma famille je ne me sens pas bien et tremble dans tous les sens .

je ne sais plus quoi faire et j'ai l'impression que ma vie ne redeviendra plus jamais comme avant.

mon traitement je prenais surtout de l'euphytose , on ma donner du seresta mes j'évite dans prendre car on ma dit que je pouvais devenir accro donc si c'est pour arreter de fumer et devenir accro a autres chose c'est non , du coup Jai juste prit de l'euphytose , sur 2 mois j'ai prit 3 cachet et demi de seresta et attendre que ca passe sauf que la ca va faire 2 mois et que les symptôme sont toujours la.

maintenant c'est limite pire qu'avant maintenant je ne sort plus , je ne voit plus personne et reste enfermer a attendre que ca passe sauf que ca passe pas , rien que le fait de m'imaginer manger avec eux m'angoisse , et maintenant ca commence a m'énerver , car la situation ne s'améliore pas et ca m'empêche de vivre .

merci d'avance pour vos retour

(désoler pour les fautes d'orthographies)