Vos questions / nos réponses

mon sevrage est-il normal ?

Par Profil supprimé Postée le 28/06/2017 06:22

Bonjour,

Je suis un homme de 25 ans , j ai commencé à consommer le cannabis de manière active depuis 3ans environs. D'abord à fréquence de 1/2 par jour, puis cela est allé en augmentant allant pendant longtemps de 3 à 5 par jours, et c'est devenu une exagération totale depuis quelques mois je ne fais plus que ça --> 7 à 10 par jours. Je traverse une phase de dépression aigue depuis maintenant six mois, expliquant peut-être cette grosse augmentation...
J'ai arrêté depuis trois jours, cela semble peu mais je ne me rappelle pas depuis combien de temps je n'avais pas fumé deux jours à la suite.

Au niveau du sommeil, je suis encore plus fatigué et dors encore plus qu avant. J ai peut-être un peu de mal à m'endormir (je sais que cela peut causer des troubles du sommeil) mais le fait est que je dors environ 7 heures la nuit, et qu'au réveil , je me recouche jjsqu'à 14h30 sans problème. Le fait est que je suis toujours exténué, dur de se motiver à sortir de ma chambre avec des cernes de trois mètres et les yeux plissés...

Des maux un peu partout ... de ventre et de tête surtout. Pas des gros maux de tête insupportables mais plutôt une lourdeur générale. Je suis aussi relativement plus lent d esprit. J ai aussi des grosses absences --> je cherche mes cléfs pedant une heure avant de me rendre compte que je les ai déjà mis dans mon sac sans m'en rappeler. Ce qui m'amène à mes troubles de la mémoires , surtout immédiates, qui peuvent faire peur ...

Au niveau physique, ma peau est extrêmement pâle et mes dessous des yeux très noirs, j'ai parfois froid (sortes de gros frissons très désagréables) alors qu'il fait 35 degrés, tout comme je peux avoir des bouffées de chaleur et de sueur (cela m est arrivé cet hiver quand j avais déjà un peu essayé d'arrêter). Je sens une faiblesse et une lourdeur générale de mon corps ....

Ma question est donc de savoir si tous ces symptômes sont "normaux" au vue de ma très forte conssommation ces derniers mois,

Dernière question : je suis parti pendant un mois dans le sud pour changer d'air et m'aider à arrêter or je voudrais plonger (je uis instructeur de plongée affirmé mais je n'osais pas plonger ces derniers temps suite à mon état d'anxiété), me déconseilleriez-vous de pratiquer la plongée sous-marine ?

Merci d'avance pour vos réponses !!

Mise en ligne le 29/06/2017

Bonjour,

Vous avez arrêté le cannabis, et c’est tout à votre honneur.

Les symptômes de sevrage ressemblent en effet à ce que vous vivez actuellement. Cependant, rien ne peut remplacer un avis médical concernant votre état, afin de pouvoir écarter toute cause organique à ce que vous ressentez.

Au delà de votre sevrage, vous faites part de votre état dépressif, et de nombreux symptômes que vous décrivez peuvent également être dûs à cette pathologie.

Vous avez arrêté depuis quelques jours, c’est déjà très bien, mais compte tenu du nombre d’années de consommation et de la fréquence des doses, votre corps aura sans doute besoin de temps pour s’en remettre et retrouver un rythme “normal” de fonctionnement (sommeil, appétit…).

Nous pouvons donc vous conseiller pendant cette période d’avoir des repas les plus équilibrés possible, de bien vous hydrater et de vous reposer en fonction de vos besoins et de vos possibilités.

Quant à la plongée, refaire du sport peut être une source de plaisir, mais il nous semble préférable de demander conseil à votre médecin avant d’entreprendre ce type d'activité physique.

De plus, si vous le souhaitez, vous pouvez avoir recours à une aide psychologique dans les centres spécifiques appelés CSAPA (Centre de Soins, d’Accompagnement, de Prévention en Addictologie) afin de discuter de votre sevrage et des difficultés que vous pouvez rencontrer. Les consultations sont gratuites et les professionnels qui y travaillent (médecin addictologue, infirmiers, psychologues) pourront vous apporter le soutien dont vous avez besoin actuellement. N'hésitez pas à les contacter pour un premier rendez-vous.

Vous trouverez des adresses dans le lien en bas de page.

Avec tous nos encouragements,

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service