

3 JOURS SANS FUMER, QUELQUES QUESTIONS/COMBIEN DE TEMPS LE MAL VA DURER

Par **Profil supprimé** Posté le 17/08/2018 à 11h35

Bonjour bonsoir, je vais essayer de faire bref avec un max d'info

j'ai 18ans, tabac depuis 13ans, bedo (herbe ou shit) très bon, depuis 2ans et demi maintenant le tabac j'essai de le remplacer avec une E cig, et le tabac me dégoute un peu seul comme ça fait presque 3ans que je fume QUE des joints(ou presque mais oui que des joints, sinon)

dès le matin, un gros join, et environ toutes les deux heures (comptez de 15h à 6h du mat environ) 7/7

evidement j'ai travaillé pendant ces deux ans et demi, mais j'en fumais une dizaine tout au + le soir en rentrant, +1/2 au taff, j'étais avec des adultes fumeurs qui me laissait (cuisinier, y'en a qui laisse aller taper de la C donc rien de choquant d'laisser un petit jeune aller peter son join quand il a carburé pr avoir ces 15min de pauses)

dans 'l'ambiance' du taff, ça ne me rendais pas loque, parce que si on me laisse aller fumer de la drogue pr que je revienne éclaté, on m'aurait pas laisser refaire, je dosais moins aussi faut pas être idiot

on y rajoute l'alcool, ça par contre depuis mes 14ans, mais j'ai arrêté, si je bois deux bières le lendemain j'ai des diarrhées, avant je tapais une bouteille(vodka sky rhum peu importe alcool fort) en 2 j max, seul elle tenais parfois 3j, parfois 4, tout dépendais de mes journées

je vais pas étaler mon passé ni commencer à faire une liste de tout ce qui m'a poussé à faire tout ça, conclusion :

mes dents se casse, 8/9 carries(alcool+cuisinier+shit bien gras j'imagine) je me brossais très bien les dents, ça n'a pas suffit apparament. je fumais env 100g de shit /mois, la beuh c'était bien pire mais c'est pareil pour tout le monde

si ya des jeunes jeunes qui lisent ça, attardez vous sur ce qui suit svp

On se retrouve à ce défoncer seul, avec ces musiques, puis un pote passe on en allume un, qu'il soit fumeur ou pas après les repas

après une partie sur l'ordi

on descend voir des potes en bas on prend pr en rouler 5/6 avec une vittel d'alcool, histoire d'être trqrl pr quelques heures plus faim, plus envie de bosser, juste envie d'éclater ton crane bettement, et perdre petit à petit le contrôle

j'ai fini ma conso ya 48h, énorme sueur la nuit(3/4 reveils sans se rappeler du reve donc aucune raison)

bouffée de chaleur toute la journée (même sans rien faire en étant assis)

la sensation d'avoir envie de cramer un énorme bedo et vraiment insoutenable, c'est une sorte de torture intérieure que je ne sais pas combien de temps je vais la supporter(j'ai essayé de stopper 2/3 fois mais les événements qui ont suivi on fait que c'est revenu)

je tiens vraiment à ne pas perdre mes dents avoir un cancer à 25ans et perdre encore tant d'argent

mais fumer c'est le seul truc qui m'empêche de boire(j'ai cette impression) et de pas cabler à la moindre occasion psq je supporte rien ..

j'ai sûrement oublier 2/3 trucs, tout ça pour au final si quelqu'un sait env combien de temps cette sensation d'avoir envie de cramer son bedo peut s'estomper, pour moi courrir, lire, penser à autre chose sers à rien

c'est une sensation intérieure, comme s'il manquait un truc je sais très bien quoi, c'est très dur à affronter cest un combat à la minute, et j'ai aucune idée du temps que je peux tenir comme ça(déjà en fumant je me voyais mal re bosser, alors la ?? déjà être debout c'est un exploit j'ai l'impression si je fume pas, alors là...)

cest un énorme cercle de merde et j'aimerais avoir une idée de quand je me sentirai un peu mieux, pour l'instant c'est une torture personnelle et je ne pese pas mes mots, les sensations ressentis me rende fou (et me dégoute de moi même, j'aurai jamais pensé être un tel tox, je me déçoit mais peu importe cette envie est vraiment très forte)

voilà voilà, en espérant une vie meilleure.... MOTIVATION MOTIVATION MOTIVATION(inchallah)

4 RÉPONSES

Profil supprimé - 22/08/2018 à 10h38

Essaye le magnétisme, ça aide vraiment ! Depuis 4 jours je fume zéros joints, juste la clope.

Profil supprimé - 30/08/2018 à 17h45

salut Lamyea, le père d'un coloc en fait très sérieusement, il a tenté à plusieurs reprises et ça n'a pas fonctionné ... ya 6/7 mois :/

Profil supprimé - 06/09/2018 à 01h40

bah merci pour le soutien super site, full useless 😊 on va laisser les jeunes se demerder tamps hein, tu m'étonnes y'en a qui se pendent

Hello , pour te dire clairement les choses , le seul remède est de s'occuper l'esprit peut importe la façon !!! Je vais te poser mon cas : j'ai actuellement 25 ans et dépendant de la c (cocaine) ne tombe jamais dedans sa ne t'apportera que du négatif ainsi que la fumette sa va te tuer t'as vie professionnelle, sentimentale, sexuel, financière crois moi ! Diminue et force toi ! Prive toi occupe toi l'esprit par tout les moyens fais toi violence c'est peut être cru et hard mais il n'y a que ça qui marche réellement ! Cordialement N.B
