

COMMENT ARRÊTER LE CANNABIS

Par Profil supprimé Postée le 27/10/2018 23:18

Bonjour à Tous

Alors moi j'ai commencé à fumer il y a un an , je ne fumais pas du tout suite à une grosse déprime et une surdité brusque d'une oreille et des acouphènes handicapant qui m'emp De trouver le sommeil, mon conjoint est fumeur régulier j' Commencer avec lui

Je fumé un joins par jour surtout le soir cela m'aide à m'endOr mir

Je pense être addict car aujourd'hui je n'arrive Pas à m'en passer j'en ai besoin pour m'endormir

Je suis nerveuse au moment du coucher je n'aime Pas cet état ,alors certes  a ne fait pas des années mais je pense que le sevrage est le même

Comment faire ?

Mise en ligne le 29/10/2018

Bonjour,

En effet, si vous consommez quotidiennement depuis un an et n'arrivez pas à vous en passer vous avez très probablement développé une dépendance vis-à-vis du cannabis et pour l'arrêter il vous faudra vous sevrer, brusquement ou progressivement.

Il faut cependant rappeler que le cannabis a eu une « fonction » pour vous, visiblement, celle de vous aider à trouver le sommeil, alors que vous n'alliez pas bien. Vous ne nous dites pas si vous aviez préalablement essayé autre chose, comme en parler à votre médecin ou mieux encore consulter un spécialiste du sommeil.

Vous avez quand même réussi à limiter cette consommation à un joint par jour pendant cette année, et cela, c'est une bonne nouvelle pour votre futur arrêt. Par contre le sevrage au cannabis, comme tout sevrage, entraîne notamment des difficultés de sommeil, une certaine agitation.

Pour en revenir au sevrage et à l'aide qui pourrait l'accompagner vous pouvez, si vous le souhaitez, vous rapprocher d'un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie ou CSAPA où des spécialistes vous accueilleront et vous aideront à vous sevrer. Il s'agit de psychologues, médecins, d'addictologues, de psychiatres... qui vous soutiendront dans votre démarche d'arrêt. Vous trouverez les adresses en fin de réponse.

Si vous désirez obtenir de notre part un soutien, des conseils et une aide ponctuelle n'hésitez pas à nous recontacter par tchat via notre site (gratuit et anonyme) du lundi au vendredi de 14h00 à minuit ou au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, gratuit et anonyme) tous les jours de 08h00 à 02h00 du matin.

Bien cordialement.

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'H SIT Z PAS   PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :

CENTRE D'ADDICTOLOGIE

8 avenue Henri Adnot
Centre hospitalier - ZAC de Merciers -
60200 COMPIEGNE

Tél : 03 44 23 62 96

Site web : www.ch-compiegneoyon.fr/fr/accueil.html

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h15 à 16h, fermé le mercredi

COVID -19 : JUILLET 2021 : Il est à nouveau possible de réaliser une cure de sevrage, avoir une prise en charge en ambulatoire. L'accueil en hôpital de jour reste suspendu pour le moment.

Secrétariat : Lundi, mardi, jeudi, vendredi: de 8h45 à 12h30 et de 13h30 à 16h Mercredi: de 8h45 à 10h45

Voir la fiche détaillée

ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE CSAPA DE CREIL (60)

17 rue Robert Schumann
Immeuble L'Obsidienne
60100 CREIL

Tél : 03 44 61 10 11

Site web : www.addictions-france.org

Accueil du public : Lundi 9h30 - 18h30, mardi 9h30 - 17h, mercredi 9h - 13h, jeudi 9h - 18h, vendredi 9h - 17h

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur place, le jeudi de 16h à 18h. Autre lieu de consultation avancée de consultation jeune consommateur, le mardi de 14h à 17h, au service de prévention spécialisée à Creil.

COVID -19 : COVID 19 : Contact de Décembre 2021 Accueil et suivi dans le respect des gestes barrières, travail en groupe encore en suspend hormis les groupes justice

Voir la fiche détaillée

CENTRE SATO

42/44 rue Delattre de Tassigny
60100 CREIL

Tél : 03 44 66 40 70

Site web : www.sato-picardie.fr

Accueil du public : Lundi : 8h45-13h00 et 14h-18h, mardi : 8h30-12h et 14h-18h, mercredi : 8h45-12h30 et 14h-17h, jeudi : 8h45-13h et vendredi : 8h45-12h et 14h-18h.

Substitution : Lundi, mercredi, jeudi : 8h45-12h30 . Mardi : 8h45-12h et 14h-18h. Vendredi : 8h45-12h et 14h30-18h.

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations jeunes et entourage sur rendez-vous (Pôle prévention à la même adresse).

Voir la fiche détaillée