

Forums pour les consommateurs

Symptômes du sevrage cannabique

Par Profil supprimé Posté le 11/11/2018 à 17h47

Bonjour ou bonsoir,

j'ai 22 ans, j'ai fumé de la beuh pendant presque 4-5 ans, quotidiennement à hauteur de 3 à 7 joints par jours, de façon récréative mais aussi pour me détendre du stress causé par le travail (cuisine).

Tout allait relativement bien jusqu'à une semaine, je n'avais pas de soucis de santé, quelques crampes abdominales une fois tous les deux mois, sûrement lié au stress (ce que me disait ma mère, qui subissait la même chose à mon âge), mais voilà il y'a 10 jours après un avoir fumé un joint, peu de temps avant de me coucher, j'ai eu ce qui s'apparente à une crise de panique ou un badtrip, je sais pas vraiment : le souffle coupé et du mal à respirer, des sueurs froides, tremblements, quelques phases de déréalisation (sensation très désagréable pour le coup), nausées, palpitations..

Au bout de 20min tout s'est arrêté j'ai pu m'endormir, mais voilà ça m'a quand fait peur (1ere fois qu'un truc comme ça m'arrive), j'ai donc drastiquement réduit à partir de ce soir là (l'équivalent de 2 joint en 1 semaine), jusqu'à refaire une de ses crises, cette fois si moins virulente, mais suffisamment pour me faire comprendre que je devais stopper.

À l'heure où j'écris ça fait donc plus de 48h que je n'ai pas fumé, et les symptômes du sevrage se manifestent. J'aimerais avoir des avis, des conseils par rapport à ça, comment le gérer..

J'ai souvent sommeil, quelques phases de déréalisations par moment, irritable, nauséux..

1 réponse

Profil supprimé - 12/11/2018 à 19h31

je galère aussi frère je suis pas un consommateur de cannabis mais dans une soirée le 29 août j'ai mis une grosse quantité de cannabis dans une chicha et t'en as tiré d'un coup 20min après la tête qui tourne et des angoisses ça fait 2 mois et demi que je galère sur tout côté psychique tu penses que c'est réversible ??