© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Manque de sommeil

Par Profil supprimé Posté le 20/11/2018 à 16h13

Bonjour à tous sa fait 4 jour que j’ai arrêté le canabis après beaucoup d’annee De consommation et j’arrive plus a dormi ni à manger svp aider moi quoi fait pour retrouvé mon sommeil et l’appetit Merci à vous

1 réponse

Profil supprimé - 22/11/2018 à 12h09

Bonjour, j'ai arrêté le cannabis il y a 48H... Cette nuit pour dormir j'ai repris un neuroleptique... (Zyprexa); je mange normalement, peut-être un peu moins...
Tu as tout mon soutien Sakafi... Nous allons y arriver! Pense à ta nouvelle santé, tes poumons, ta gorge, tes artères; tout va se régénérer...
Et puis il faut aimer la vie... Qui est belle même avec l'ingérence politique et sociale...
Chaque instant peut être une joie... Sauf en cas de drame qu'il faut apprendre à gérer sans fumer...
Il faut positiver. Le vent peut apporter une ivresse saine par exemple...
La météo, les amis, la nourriture, les animaux, la culture, la science, les arts, les hobbies, la nature, le confort sociétal, il y a tant de chose pour faire le deuil du cannabis...

Je vapote beaucoup par contre!

@+ Ciao