FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE VEUX ARRÊTER MALGRÉ MOI ....

Par Ceddu10 Posté le 27/07/2021 à 00h30

Bonjour

Fumeur depuis 25 ans , environs 10 par jours , j'ai commencé par hasard suite à des problèmes de concentration en m'aidant a me canaliser sur ce que je fait.
Je souhaite arrêter car les contrôles routiers m'inquiète de plus en plus et je risque mon permis a chaque trajet , donc mon travail par la même occasion.
En sevrage depuis 15j (ce n'est pas la première fois) je cherche une solution de substitution car mon souci de concentration reviens a chaque arrêt et je n'arrive plus a bosser.
Je suis dans l'électronique et doit projeter/chiffrer des schemas et autres choses complexes pour mes clients.
Le cannabis m'a remplacé des médicaments prescrit plus jeune par mon médecin , et m'aide a extrapoler ou développer plus facilement ce que j'entreprends sans altérer ma motivation ou autre (je dirais même que ca me boost dans mes réalisations), cependant a chaque arrêt je ne suis plus aussi créatif ni rapide a exécuter mes projets car je n'arrive pas a rester calme et attentif.
Le CBD ne me fait ni chaud ni froid ... j'ai essayé en vapo en fleurs , même en gouttes a 50% (5ml par jour et rien) mais rien y fait a part me stresser d'avantage devant le manque de resultat final et me fait perdre le moral au final.

Avez vous une solution a me proposer ?

Merci pour vos retour

3 RÉPONSES

Ceddu10 - 27/07/2021 à 23h15

Bonjour

1 jours de + sans fumer , aucun manque physique , pas de "mauvais stress" mais toujours aussi galère pour rester assidu dans mes taches du a cette hyperactivité .

Je m’étais promis d’arrêter a mes 40 ans , je tiens bon !

toujours à la recherche d'un "décontractant" , il semblerait qu'il existe un spray bucal qui aide a rompre avec le produit ?

merci pour vos retour

bon courage et bonne santé a tous

Ceddu10 - 28/07/2021 à 21h27

Bonjour ,

1 jour de + sans fumer ... je suis bien content

non mécontent d’arrêter de fumer par mes propres moyen , je suis surpris du manque de communication que je constate ici.

je pensais trouver ici des personnes qui apportent soutiens ou conseil mais il n'en est rien visiblement.

comme d'habitude .... l’étiquette ne correspond pas au produit .

bon courage et bonne santé

Moderateur - 29/07/2021 à 10h20

Bonjour Ceddu10,

Les forums sont calmes en ce moment effectivement mais cela ne doit pas vous empêcher de continuer dans ce que vous êtes en train de réussir. Bravo pour votre arrêt et nous vous encourageons à persévérer.

J'ai plusieurs interrogations suite à la lecture de vos messages.

Il me semble que vous pourriez avoir un trouble de l'attention et/ou de l'hyperactivité et que vous avez été traité pour cela. Est-ce que c'est cela dont vous parlez lorsque vous évoquez avoir pris des médicaments ? Vous ne seriez alors pas le seul pour lequel le cannabis semble avoir été une "solution". Cependant c'est n'est malheureusement pas une thérapeutique reconnue et par conséquent oui vous pourriez être sanctionné si vous étiez contrôlé au bord de la route.

Vous parlez de plusieurs tentatives d'arrêt. Combien de temps avez-vous tenu le plus longtemps ? Le manque de concentration consécutif à ces arrêts a-t-il toujours été le même ou avez-vous connu des expériences contrastées de ce point de vue ? Le sevrage lorsqu'on a été un gros fumeur est un gros challenge et induit des symptômes ou des phases de moins bien qu'il faut avoir la patience de traverser. Cependant à moyen terme des bénéfices apparaîtront et un rééquilibrage se fera.

Enfin avez-vous réfléchi à des activités qui pourraient vous permettre d'occuper le temps que vous libérez en arrêtant le cannabis et de vous apporter cette dose de satisfaction qui aide à alléger le sevrage ? Nous vous le recommandons, même s'il est possible aussi que vous n'ayez envie de rien faire au début. Dans ce cas essayez de vous forcer ("l'appétit vient en mangeant" comme on dit) et de vous faire aider par vos proches pour vous mettre le pied à l'étrier. Arrêter le cannabis c'est mettre fin à des habitudes bien ancrées et retrouver de nouvelles routines aide à mieux passer le cap.

Courage, vous allez y arriver !

Cordialement,

le modérateur.