VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SYMPTOMS APRÈS 1 MOIS D'ARRÊT CANNABISE ET CIGARETTES

Par Profil supprimé Postée le 18/10/2016 18:12

Bonjour,

J'ai arrête de fumer du cannabise et cigarette depuis 1 mois maintenant,
Après 10 ans de consommation. La question que je me pose ce combien de temps je vais devoir supporter l'effet de manque? Perso j'ai pas l'envie de fumer ou boire mais c'est juste que je fais des crise d'angoisse voir trouble de panique depuis l'arrêt soit 1 mois. J'ai mon cœur qui battent très vite (80 à 90 BPM) quand elle veut bien sûre j'ai même consulter au urgence il y a un mois, ils m'ont dit que tout va bien c'est normal, j'ai defois l'impression de manquer d'oxygène, je trouve ce symptôme très très agaçant donc je sais pas si quelqu'un saurait me dire combien de temps je doit subir sa. Ah j'ai oublier de précisé que j'ai aussi consulter un medcine qui m'avait prescrit des Alprozolam 0,25mg il y a un mois. Mais seulement 2 par jour pendant 3 jours et après seulement si besoin. Si quelques-un peut me dire La durée d'effet de sevrage.
MS; tout d'abord excuser moi pour les fautes d'orthographes ect, je suis Hollandais. Merci et Bien à vous.

Mise en ligne le 19/10/2016

Bonjour,

Il est difficile de dire combien de temps après l'arrêt peuvent durer les manifestations que vous décrivez et qui vous agacent bien sûr. Si ces symptômes sont uniquement en lien avec l'arrêt de vos consommations, ils devraient se dissiper au fil des semaines qui viennent. Si cela persiste, cela signifie peut-être que vos consommations ont masqué pendant 10 ans votre nature anxieuse et qu'il va vous falloir trouver le moyen d'y faire face autrement.

Votre médecin vous a prescrit un anxiolytique, ce peut être un moyen ponctuel et immédiat de traiter l'angoisse, mais il existe d'autres voies telles que la psychothérapie, la sophrologie, la méditation, la relaxation… Tout ce qui peut agir en amont de ces crises d'angoisse, vous permettre de les éviter ou de les canaliser quand elles arrivent.

Si vous souhaitez faire le point avec un professionnel spécialisé, vous pouvez vous rapprocher d'un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) où vous serez reçu de manière confidentielle et gratuite. Vous trouverez en lien les coordonnées du CSAPA qui semble le plus proche de chez vous mais il en existe ailleurs dans votre département ou à Paris. Vous trouverez au besoin toutes ces adresses dans la rubrique « Adresses utiles » du site.

Nous restons disponibles si vous avez besoin de revenir vers nous. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à 2h.

Cordialement.

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :

ASSOCIATION AGATA : CSAPA APORIA

15 rue des Goulvents
92000 NANTERRE

Tél : 01 41 37 68 68
Site web : www.agata.asso.fr
Accueil du public : Lundi : 9h30-19h, mardi 9h30h-20h, mercredi 9h30-13h, jeudi 9h30-19h, vendredi 13h30-17h30
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous du lundi au vendredi. Autre lieu de consultations à l'Espace Santé Jeunes sur rendez-vous (6 av. Vladimir Ilitch Lénine à Nanterre. Contact au 01 55 69 12 68).
COVID -19 : Accueil sur rendez-vous avec respect des gestes barrières.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- "Adresses utiles"