FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# BESOIN DE RENSEIGNEMENTS.

Par Profil supprimé Posté le 08/01/2017 à 22h50

Bonjour je vous contacte car j'ai besoin de renseignement me concernant moi même.
Alors pour vous expliquer mon histoire depuis le début,
J'ai 19 ans, et j'ai malheureusement commencé le cannabis il y a 3-4 ans de sa par insouciance. Mes angoisses ont commencés bêtement, j'ai fêter Noël avec ma famille et fumé 3 joints il me semble tout c'est bien déroulé et pis le lendemain en me levant j'avais quelques douleurs à la poitrine gauche, je me suis dit qu'il fallait que je fasse des examens car je suis une personne qui stress vite et pour un rien. Du coup il m'arrivait de paniquer à la moindre secousse. Jusque là rien de grave mais je pense que mon esprit en était affecté.
Suite à sa le soir avant le réveillon du nouvel j'ai encore fumé et la, désastre... je suis parti me coucher et j'ai commencé à paniquer pour mon coeur, s'en suivi une crise d'angoisse de 4h avant que je m'endorme seulement grâce aux bras de ma copine.
Depuis j'ai complètement arrêter le cannabis cela fait 9 jours maintenant. Mais je stresse beaucoup plus qu'avant, trouvez-vous sa normal ?
J'ai peur de ne pas trouver de travail, de perdre le tête.
J'ai des troubles du sommeil car je cogite beaucoup trop, ils s'atténuent un peu lorsque ma copine dors avec moi.
Je suis inquiet, Voilà vous savez tout Bonne journée à vous.

## 3 RÉPONSES

**Profil supprimé - 09/01/2017 à 11h55**

Salut si t'as consommation était quasi quotidienne et particulièrement si tu fumait avant de dormir, il est normal que tu es du mal a trouver le sommeil une fois sobre.

Le cannabis fonctionne comme un somnifere, il enleve la phase ou tu "cogite avant de dormir".

1ere solution : si tu en ressens le besoin, fume du cannabis, mais fait en sorte qu'il soit de bonne qualité avec un dosage raisonnable. Si les douleurs persiste c'est que ton corp ne supporte pas cette drogue c'est tout.

2 eme solution : sport, quand tu rentre chez toi fait du sport, Cette apport te fatiguera et tu trouvera le sommeil plus simplement

3 eme solution : le flippe amène le flippe, encore plus sous influence de drogue.

4 eme solution: combine les toutes et voit ce qui se passe.

Bonne journée et bon courage

**Moderateur - 13/01/2017 à 16h42**

Bonjour Infinity,

Il est manifeste que vous êtes plutôt anxieuse de nature et que l'usage de cannabis fait partie des choses qui vous inquiètent et aggravent cette anxiété. Cela arrive. D'autant plus que le cannabis a un effet cardio-vasculaire qui peut provoquer par exemple de la tachycardie chez certaines personnes. Il peut en résulter alors notamment un sentiment d'oppression. Donc pour résumer : les effets secondaires du cannabis + votre anxiété = crise d'angoisse +++ pour vous.

En l'état actuel des choses le cannabis n'est pas fait pour vous. Vous n'êtes pas dans des dispositions d'esprit vous permettant de le supporter. Vous aurez de grandes chances de paniquer à nouveau si vous en reprenez.

Vous n'allez pas perdre la tête, rassurez-vous. Les symptômes que vous avez eu vont s'estomper dans le temps, du moins ceux liés au cannabis. Car il faut traiter aussi chez vous cette tendance à vous inquiéter un peu trop. Vous pouvez aller voir votre médecin pour en parler, vous pouvez aussi chercher des activités de relaxation (sofrologie ou autre) pour apprendre à la gérer. Comme l'a suggéré "La vérité", mais pour d'autres raisons, le sport peut vous aider à vous défouler. Enfin peut-être pouvez-vous aussi en parler avec un psychologue ? Du moins si cela devient trop gênant dans votre vie.

En tout cas essayez de vous détendre, de moins penser à tout cela, de vivre dans l'instant présent plutôt que de ressasser ce que vous avez fait et ce qui pourrait arriver. C'est important pour retrouver le sommeil.

Cordialement,

le modérateur.

**Profil supprimé - 09/02/2017 à 09h58**

Bonjour voilà je suis avec mon ami depuis bientôt 1 an,

La condition pour que nous sortons ensemble était l'arrêt de cannabis (fumeur depuis sont plus jeune age)au début il était très déterminé, les somnifères du médecins l'aide parfois mais depuis quelques temps il me reproche de ne plus le laisser vivre... J'ai donc fait une concession et le laisse fumer une fois par semaine, il profite souvent pendant que je dors pour aller fumer, esque cest grave une fois par semaine ?
Que me conseillé vous car il conpensse que par lacool ou les deux parfois sinon, je suis perdu suis je trop strict?