FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

COMMENT ARRÊTER

Par Profil supprimé Posté le 27/04/2017 à 22h20

Comment arrêter quant on me relancer sans arrêt ?

9 RÉPONSES

Profil supprimé - 09/05/2017 à 00h13

Il y a pas de secret pour arrêter ... De la bonne volonté !

Comprendre pourquoi on a commencé.

Comprendre pourquoi on veut arrêter.

Puis observer au fur et a mesure de l'abstinence les changements...

Bien sûr, le plus simple c'est de s'éloigner de tout consommateur.

Profil supprimé - 09/05/2017 à 14h52

Bonne nouvelle j'ai arreter net,du jours au lendemain,la cigarette et le joint,me suis pris une cigarette électronique...je ne réponds plus a personne,car trop de personne qui essaye de me remettre dedans....
Et là,on voit ses soit disant amis,eh ben,il y a plus personne...tant pis,resterais donc seule...

Je suis hyper tendu a l'intérieur...

Profil supprimé - 09/05/2017 à 16h40

Courage tient le coup !

Oui comme tu dis, c'est à ce moment là qu'on voit les amies .

Au fait pourquoi tu as décidés d'arrêter ?

C'est normal de se sentir tendu.
Il faut se débarrasser des mauvaises habitudes.
Les remplacer par d'autres, qui sont plus seine.

Profil supprimé - 09/05/2017 à 17h54

déjà le prix,a force ça revient cher et j'avais beaucoup de vertiges,hyper mal ds le dos et les jambes,plus je fumais et ça me faisait plus grand chose...
j'ai piqué une crise de nerf et mis comme même un couteau sous la gorges de mon ami,ça a été le déclique.....

J"ai du mal encore a sortir,mais je sais que ça va passer,j'attends les beaux jours,pour me changer les idées,

Profil supprimé - 09/05/2017 à 18h53

En plus j'ai un batard de voisin,qui fume sur son balcon et qui jette ces joint sur mon palier,pour m'emmerder,
je fais tout pour me débarasser de ces gens là,mais eux continus a m'emmerder
je ne sais pas trop koi faire,vis a vis de ça...
j'avais pensez a porter plainte ;mais ils est cul et chemise avec les dealers ds bats.....

Donc ,on a refait une demande d'appartement pour essayer de s'en aller de cette cité...

Pas facile tout ça...

Suis un peu,stresser par rapport a tous ça...

Profil supprimé - 23/05/2017 à 00h53

Bonsoir,

ça fait longtemps que je suis venue aux nouvelles.

Est-ce que tu tiens le coup ?

Profil supprimé - 23/05/2017 à 15h09

oui,je tient le coup,moins d'insomnies,moins de bouffer de chaleur,mais beaucoup d'angoisse,et de nervosité,j'ai pris une cigarette électronique,et j'evite les gens qui fument...
j'espere que d'ici un mois,ça ira mieux...
merci de votre intention a mon égards,car peronne ne me comprends vraiment...

Profil supprimé - 23/05/2017 à 23h40

De rien.

Tu verras cela s'arrangera avec le temps, et tu seras fière de toi ! Un jour de plus et un jour de gagné.
Il ne faut pas lâcher, puis même si on banalise souvent cet acte, cela reste illégale en France !!
Ce qui peut provoquer des amendes, des poursuites en justice, un accident de voiture (là, l'assurance ne sert plus à rien ... tu payer toute ta vie), risque de perdre son permis par un contrôle banale ...etc

Mais aussi perdre son argent tout court...

En tout cas, je comprend ton ressentie, je suis passée par là ... arrêté depuis Aout, du jour au lendemain.

Mais accroche toi !

Si une cigarette électronique peut t'aider c'est bien, moi je ne fumé pas de cigarette donc j'en ai pas ressentie le besoin...

Tu as raison, il faut s'éloigner des fumeurs sinon c'est plutôt galère ...
Tu vois même aujourd'hui je ne peux pas supporter voir ce genre de comportement, ça me rappelle trop mon passé et je veux aller de l'avant.

Comme j'ai lu sur un certain forum "Bienvenue dans le monde des vivants" !

Profil supprimé - 24/05/2017 à 14h15

merci de me comprendre,ça m'aide un peu plus,j'ai toucher longtemps a la drogue dure,donc je sais ce que c,je n'y touche plus depuis plus de 15ans,j'ai ete sous methadone 10 ans et cesser d'en prendre du jours au lendemai,donc la fume me semble plus facile d'arreter,j'espere tenir logtemps...
passe un bon week end...et merci du soutient...