VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

FRÉQUENCE DES PRISES DE COCAÏNE ET QUANTITÉ

Par Paco13 Postée le 25/11/2021 02:21

Je consomme moins souvent mais cela dure en moyenne 4 ou 5 jours sans dormir

---

Mise en ligne le 25/11/2021

Bonjour,

Nous comprenons une réduction de consommation de cocaïne et nous saluons une prise de conscience de conséquences délétères de votre consommation.

A l'arrêt d'une consommation régulière de cocaïne, un syndrome de sevrage apparaît. Il peut apparaître 2 à 4 jours après l'arrêt de la consommation et peut durer de 1 à 10 semaines. Comme pour d'autres produits, au cours d'une réduction de consommation, ce syndrome de sevrage peut apparaître.

Parmi les symptômes de ce sevrage, l'insomnie ou une impossibilité à trouver le sommeil est fréquente. Il convient alors d'anticiper ces insomnies afin qu'elles ne viennent pas comme un obstacle à votre souhait de mieux gérer votre consommation. Il est important de garder à l'esprit que ces troubles vont aller en diminuant pour revenir à une qualité de sommeil naturelle.

Durant cette période de transition, il est important d'être attentif aux conditions dans lesquelles vous vous préparez à dormir, éviter les sources d'agitation, d'énervement, d'enthousiasme, d'irritation ou d'exaltation.

Par ailleurs, vous pouvez peut-être vous rapprocher de votre pharmacien afin d'être conseillé sur les différents produits naturels vendus sans ordonnance qui pourraient contribuer à un meilleur endormissement.

Si cela ne suffit pas à vous aider, vous pouvez également vous rapprocher d'un médecin ou d'un professionnel spécialisé sur les questions de consommations avec qui vous pourrez évoquer votre démarche, être aidé et soutenu.

Pour cela, nous vous joignons un lien ci-dessous. Ce sont des consultations individuelles, confidentielles et gratuites. Nous vous joignons également la fiche « cocaïne » extraite de notre « dico des drogues ». A la rubrique dépendance vous y trouverez les effets au sevrage.

Si vous souhaitez davantage d'information sur cette éventuelle orientation, nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par chat via notre site de 8h à 12h.

Nous vous encourageons dans votre démarche.

Bien cordialement

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

CSAPA LA CIOTAT

Avenue de la Paix
13600 LA CIOTAT

Tél : 04 42 71 61 72
Secrétariat : lundi (fermé) , mardi de 9h à 13h et de 14h à 18h, mercredi de 8h à 12h et de 13h-19h, jeudi et vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h, samedi de 9h à 12h
Accueil du public : lundi (fermé) , mardi de 9h à 13h et de 14h à 18h, mercredi de 8h à 12h et de 13h-19h, jeudi et vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h, samedi de 9h à 12h

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur la cocaïne