

j'ai arreter le cannabis depuis 2 mois et je toujours fatiguer

Par cannastop Posté le 07/12/2024 à 16h48

bonjours j'ai fumer du cannabis depuis 26 ans et j'étais un gros consommateur 4-5 gramme a pipe par jour et je fumais la nuit aussi pour m'aider a dormir .

J'ai arrêter de puis 2 mois proche et je me sens pas mieux encore toujours fatiguer je dors mal. Je n'est plus de projet et je me sens comme un fardeau. Je suis toujours fatiguer et je manque de l'énergie, je me sens me skyzo. je me demande combien de temps que ca va durer encore. je ne sais pas si il y a du monde qui sont passer par la. merci

1 réponse

Emile45 - 12/12/2024 à 11h03

Salut cannastop

j'en suis à bientôt 3 mois de sevrage et j'ai toujours qq difficultés de sommeils (réveil vers 4-5H du mat) et une fatigue matinale. Je constate que les choses s'améliore doucement mais il faut être patient je pense. D'après mes recherches, le sommeil met 3 mois en moyenne à revenir normalement mais plus pour les gros consommateurs.

Perso je fais bcp de sport, j'essaie de ne pas faire de sieste et boit une tisane de camomille avant d'aller me coucher.

T'inquiète pas c'est normal, ne lâche rien tu vas y arriver !!

Amitiés