VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

FATIGUÉ

Par Profil supprimé Postée le 28/07/2016 16:31

J'ai arrêté ça y est enfin je n'ai plus envie d'être cette personne que les gens jugent . J'ai envie de redevenir la femme dynamique et heureuse que j'étais avant cette erreur. Mais ma motivation est mise à rude épreuve. Je suis tres fatigué, irritable et je ne sais plus comment faire face aux problèmes. Est ce que cet état de fatigue dure longtemps et quand serait moins irritable? Je sais que je fais le bon choix et que je ne le regretterais pas mais c'est très dur à vivre jour après jour. Avec cette fatigue je ne sais pas si je tiendrais. J'ai déjà essayer d'arrêter et j'étais tellement détestable que même ceux qui ne voulait pas que je fume m'en on acheter. Ça veux dire que je peux être très dur avec les gens de mon entourage. Mais j'ai tellement envie d'arrêter ça. Je n'ai pas envie d'être un mauvais exemple pour mon fils ou ma soeur qui me demande pourquoi je fume si c'est mal.

Mise en ligne le 29/07/2016

Bonjour,

A la lecture de votre message, nous ne pouvons que vous féliciter de votre décision et vous encourager à ne pas céder à la tentation de reprendre une consommation. Vous avez tenté d'arrêter de fumer par le passé et avez repris face aux difficultés que représentent la période de sevrage, ce que nous pouvons comprendre.

Aujourd'hui vous dites être décidée et motivée pour des raisons qui vous semblent importantes. Cependant vous êtes de nouveau confrontée aux symptômes du sevrage que vous connaissez et qui restent un obstacle à franchir pour atteindre votre objectif. Ces symptômes (sentiment de mal-être, anxiété, irritabilité voire agressivité, troubles du sommeil, fatigue,…) et leur intensité sont liés à l'usage qu'avait la personne du produit, ils sont par conséquent variables d'une personne à l'autre. Vous dites peu de choses sur votre consommation (antériorité, fréquence) mais habituellement, on observe des symptômes s'étalant sur une durée de 1 à 4 semaines (vous ne dites pas non plus quel est le produit que vous consommez, nous avons supposé qu'il s'agit du cannabis). Afin de mieux les supporter, il est important de les anticiper et de s'adapter au changement que cela impose. Pour cela, nous vous invitons à vous rendre sur la page "arrêter comment faire" de notre site qui pourra vous apporter quelque élément de réflexion. Vous trouverez le lien ci-dessous.

Si vous sentez que ces symptômes prennent le dessus sur votre motivation, il peut être utile et nécessaire de recourir à une aide extérieure. Pour cela il existe des Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui disposent d'équipes spécialisées (médecins, psychologues addictologue et travailleurs sociaux). Ce sont des consultations confidentielles et gratuites, il en existe dans tous les départements. Vous trouverez un lien ci-dessous, s'il ne vous convenait pas vous pourriez retrouver d'autres lieux sur le site "drogues info service" à la rubrique "adresses utiles".

Si aborder la question sous forme d'échanges peut vous apporter une aide supplémentaire, vous pouvez nous contacter par téléphone au 0 980 980 940 de 8h à 2h (appel anonyme et non surtaxé) ou par chat via le site de 14h à 2h.

Bien cordialement

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

CENTRE DE SOINS EN ADDICTOLOGIE- SITE HEVEA

6-8, rue Saint-Fiacre
Centre Hospitalier de Meaux
77108 MEAUX

Tél : 01 64 35 35 82
Site web : www.ch-meaux.fr
Accueil du public : Lundi: 9h-12h30 et 14h-16h30. Mardi: 10h30-12h30 et 16h-20h. Mercredi, Jeudi et Vendredi: 9h-12h30 et 14h-16h30.
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations jeunes et consultations parents, sur rendez-vous
COVID -19 : Permanence téléphonique assurée. Suivis individuels en téléconsultations . Possibilité d'un accueil en présentiel après évaluation au téléphone (urgence, traitements...)

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Arrêter, comment faire ?