Vos questions / nos réponses

Arrêt cannabis insomnie

Par Profil supprimé Postée le 24/09/2018 16:56

> Bonjour voilà je ne sais pas trop où me renseigner cest pour ca que je viens vers vous
> J'ai été un consommateur de cannabis depuis 14 ans sans interruption pour le moment je suis en sevrage j'ai décider de reprendre ma vie en main, occasionnellement il m'est arrivé de prendre des stupéfiant plus dur lors de soirée (cocaine, extasy, amphétamine) cependant avec celle ci je ne me suis jamais senti dépendant et j'ai toujours réussi à m'en passer
> Le problème c'est que ça va faire plus de deux semaines que j'ai arrêté le cannabis on l'a dit que les premiers jours c'est normal mais la je ne parvient toujours pas à dormir depuis Cest meme de pire en pire , je dors 4 h par soir en me réveillant toutes les nuits et une fois réveillé plus moyen de me rendormir c'est un périple qui ne voit pas le bout à part l'insomnie je n'ai aucun manque mise à part dès saut d'humeur de t'en a autre je suis plutôt fier de moi mais j'ai besoin de sommeil et malgré le sport que j'ai repris je n'arrive pas à le trouver,
> Quel solution puis je avoir ?
> Devrais je consulter un médecin ?
> Sachant que ma mère souffre d'insomnie j'ai peur d'en souffrir aussi et de m'en rendre compte que maintenant que j'ai arrêter le cannabis

---

Mise en ligne le 26/09/2018

Bonjour,

Vous dites avoir été consommateur occasionnel de stupéfiants au cours de soirées et être parvenu sans difficulté à mettre un terme à ces consommations ; il semble que l'arrêt de celle de cannabis, plus ancienne et régulière génère ou révèle des problèmes d'insomnie perturbants. Les troubles liés au sevrage peuvent durer de manière variable selon les personnes et parfois effectivement au delà de deux semaines. Par ailleurs, si les insomnies font effectivement partie des symptômes observés au moment du sevrage, il n'est pas impossible, comme vous l'exprimez, que ces insomnies soient générées par un état anxieux.

Afin de réfléchir à la question, d'être soutenu et ne pas vous décourager, il est possible de se rapprocher d'un professionnel de santé spécialisé sur la question dans un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Ce sont des consultations individuelles, confidentielles et gratuites.

Il existe des CSAPA dans tous les départements, nous vous joignons un lien ci-dessous.

Si vous souhaitez aborder la question sous forme d'échanges, vous pouvez également nous contacter tous les jours, de façon anonyme et gratuite au 0 800 23 13 13 ou par chat de 14h à minuit.

Bien cordialement

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

Association Addictions France - Antenne de Millau

50 place des consuls
12100 MILLAU

Tél : 05 65 67 11 50
Site web : www.addictions-france.org
Accueil du public : Tous les mardis, et deux Mercredis/mois 9h-17h
Secrétariat : Lundi 8h30-12h/16h30-17h30, du Mardi au Jeudi 8h30-12h/13h30-17h30, Vendredi 8h30-12h/13h30-16h30
Consultat° jeunes consommateurs : Consultation sur rendez-vous pour les jeunes de 12 à 25 ans, avec ou sans entourage.

Voir la fiche détaillée