insomnie et arrêt du cannabis
Posté par bofbof - 13/03/12 à 20:11

_____

:(bonjour.....l'insomnie est vraiment difficile à supporter.....quoique dans mon cas....je traverse le pire moment...cela ne fait que 2 jours que j'ai cessé....mais l'insomnie...c'est difficile...fatigue tout le reste de la journée..... difficulté temporaire avec les tâches quotidiennes.....mais ça va passer j'ai hâte. Toutefois je ne me sens pas obsédée à l'idée de fumer....au contraire..je me sens mieux...plus à l'aise socialement et en accord avec moi-même. Ce n'est pas la première fois que j'arrête...et tant mieux.....c'est plus facile qu'avant et je sais que je me sens très bien lorsque je ne fume plus...et j'oublie rapidement que j'ai déjà été accro. Ça cesse rapidement de faire partie de ma vie. Le pire...çé vraiment l'insomnie...j'ai hâte de retrouver des nuits normals.

==========

Re:insomnie et arrêt du cannabis
Posté par wingower - 13/03/12 à 21:32

_____

L'insomnie est effectivement difficile à gérer les premiers jours, mais cela ne dure pas trop longtemps.

Mais tu as l'air super motivé et cela aide beaucoup :silly:

==========

Re:insomnie et arrêt du cannabis
Posté par SC-Psy - 15/03/12 à 09:59

_____

+1 sur ce que dit wingower :side:

bofbof, lors de votre dernière année d'arrêt, aviez-vous connu une période d'insomnie au début?
Si oui, comment aviez-vous fait pour gérer ce souci?

==========

Re:insomnie et arrêt du cannabis
Posté par bofbof - 15/03/12 à 14:54

_____

Bien j'étais obliger de patienter....que ça passe.....parfois ça fonctionnait et d'autres fois + ou -

Je devais aussi faire attention

==========

Re:insomnie et arrêt du cannabis
Posté par wingower - 15/03/12 à 23:20

_____

L'aide est réciproque... J'en profite aussi :P

Honnêtement sans ce forum, j'aurais peut-être déjà repris... Ensemble, on est plus fort.

==========

Re:insomnie et arrêt du cannabis
Posté par laine - 27/03/12 à 23:16

_____

salut je me retrouve parfaitement dans ce que tu as écrit ca fais 5jours et je n'arrive plus a dormir c'est vraiment dur en plus je suis en plein examen alors c'est encore moin évident! j'espere que tes insomnies sont passes maintenant et que tu as tjs la peche

==========

Re:insomnie et arrêt du cannabis
Posté par wingower - 27/03/12 à 23:20

_____

Les insomnies vont bientôt s'estomper et finalement s'arrêter. Courage!!!

Je te tiens les pouces pour tes examens ;)

==========

Re:insomnie et arrêt du cannabis
Posté par laine - 27/03/12 à 23:56

_____

merci c'est agréable d'avoir un soutient et ca serai bien avoir ses exam en devenant une non fumeuse de canna !!

==========

Re:insomnie et arrêt du cannabis
Posté par bofbof - 28/03/12 à 04:37

_____

:) oui ..cé fini..les insomnies merci...pis tu vas voir..prochainement tu sera beaucoup..plus performante aux examen...tu risque moins de répondre un peu à côté.....ça vaut vraiment le coup...tu vas aimer le calme intérieur et tu saura précisément la qualité des réponses à tes examens...lorsque tu auras un doute...tu saura pourquoi...et tu te souviendra de tout....;)

==========

Re:insomnie et arrêt du cannabis

Posté par laine - 05/04/12 à 17:53

_____

salut a wingover et a bofbof les insomnies cest fini aussi cest génial c bon je dors comme un bébé et maintenant jarrive meme a me reveiller de bonne heure sans etre dans le coltar et mon cerveau n'est plus dans le brouillard!! Et tu a raison bofbof je commence doucement a retrouver mon calme intérieur et a retrouver des sensations que j'avais perdu. et niveau examen j'ai était bcp plus rapide que l'an passé! c la bombe de sentir enfin des effets positif de l'arret de la consommation! bonne journée a vous.

==========