



Vaincre la Dépendance

life  beats

lyondellbasell

Vaincre la dépendance

- La dépendance ,quelle que soient ses formes, ce n'est pas une situation rare de nos jours. Les conséquences peuvent être à l'origine d'effets chroniques sur la santé, de perte d'emploi, de ruine financière, d'isolement social. Quelle qu'en soient les conséquences, la dépendance n'est jamais propice à un vieillissement en bonne santé.

"Addiction - Lorsque vous pouvez renoncer à quelque chose à tout moment, à condition que ce soit mardi prochain." - Nikki Sixx

« Quand vous pouvez vous arrêter mais vous ne voulez pas, et quand vous voulez arrêter, mais vous ne pouvez pas ... » - Luke Davies

"Vous avez reconnu un élément fondamental de la vie d'un toxicomane. Maintenir votre habitude est si important que vous n'avez aucun intérêt réel pour autre chose. » - Marian Keyes

Controler une dépendance peut améliorer votre santé mentale et physique rapidement et à long terme. **C'est possible de reprendre le contrôle est possible.**

Quelques dépendances communes?

Dépendance – « C'est un asservissement à une habitude ou à une pratique ou à quelque chose qui est à l'origine d'une accoutumance physique ou psychologique, comme par exemple les stupéfiants, à tel point qu'une cessation de consommation provoque un traumatisme grave »-. Dictionary.reference.com

- La plupart des gens, quand ils pensent à la dépendance, pensent à l'alcool mais il existe de nombreux types de dépendances et perturbations du contrôle des impulsions. Quelques exemples :
 - Les drogues, y compris les médicaments sur ordonnance, la nicotine et la caféine
 - le shopping
 - Les jeux d'argent
 - Le sport
 - Le travail
 - Internet
 - Les vols
 - Les troubles de l'alimentation
- Si vous ou un être cher est obsédé par une activité ou une substance, ne réussit pas à s'arrêter, et cela affecte sa santé et ses relations personnelles, il peut s'agir d'une dépendance.



Signes d'alerte liés à une Dépendance

Famille, amis et collègues de travail peuvent tous jouer un rôle dans l'identification d'une toxicomanie. Voici quelques signes classiques d'alerte pouvant suggérer et qu'un individu peut être sous l'emprise d'une toxicomanie.

- Problèmes au travail, absentéisme, retards, et mauvais rendement professionnel: parfois, la personne peut demander de l'aide à des collègues pour assumer sa charge de travail.
- Si l'individu est un enfant ou un adolescent: augmentation des problèmes à l'école et la perte d'intérêt dans les activités précédemment appréciées (comme la musique, les sports et loisirs).
- Une augmentation de la quantité et la fréquence de consommation d'alcool ou médicaments, en dépit de problèmes de santé physique, de santé mentale, de responsabilités dans leur vie.
- Gêne quand d'autres font des commentaires sur leur consommation d'alcool ou drogues.
- Ignorer les responsabilités comme la garde des enfants, des animaux domestiques, ne pas payer les factures du foyer.
- Un changement de l'individu dans son groupe social.
- Apparence physique médiocre ou l'hygiène douteuse.
- Difficultés de concentration.
- Problèmes juridiques liés à l'alcool et aux drogues, comme la conduite en état d'ébriété.
- Incapacité de dormir ou paraître constamment somnolent.



Y at-il un problème?

- Si vous suspectez que vous ou quelqu'un que vous connaissez a un problème de dépendance, sachez qu'il ya beaucoup de sites qui permettent de déterminer s'il est nécessaire de chercher de l'aide. Soyez honnête avec vous-même lors de l'évaluation de votre situation; vous ne pouvez pas obtenir de l'aide si vous ne reconnaissez pas avoir un problème.
- Seul un professionnel peut diagnostiquer une dépendance mais la liste de liens ci-dessous peut être un point de départ. Quelques questions communes posées peuvent être utilisées comme un bilan d'auto-évaluation :
 - Avez-vous essayé d'arrêter, mais vous n'y parvenez pas?
 - Vous sentez-vous malade ou souffrez-vous de symptômes physiques / mentaux lorsque vous n'êtes pas occupé ou vous ne consommez pas de substances addictives?
 - Votre vie et / ou vos relations familiales souffrent-elles à cause de votre habitude?
 - votre rendement au travail ou votre réputation sont-ils atteints à cause de votre habitude?
 - Rencontrez-vous des difficultés financières?
- **Outils d'évaluation**
 - [Alcool](#) (FR)
 - [Drugs](#) (FR)
 - [Jeux](#) (FR)
 - [Utilisation de Internet](#) (FR)



Obtenir de l'aide

- Si vous pensez avoir une dépendance ou qu' un être cher est toxicomane, et que vous voulez de l'aide, heureusement, il ya beaucoup de ressources disponibles.
[LE MEDECIN](#) - Votre médecin de famille peut vous orienter vers un professionnel spécialisé dans la dépendance.
- [Programme d'aide aux personnes dépendantes](#) - Si un tel programme est disponible dans votre région, il vous dirigera vers le professionnel approprié.
- [Organisations spécifiques pour la prise en charge des personnes dépendantes](#) - Il existe de nombreuses organisations au niveau mondial spécialisées dans l'assistance aux personnes qui souffrent d'addictions.
 - [Alcooliques Anonymes](#) - EN, ES, FR
 - [Toxicomanes Anonymes](#)- EN, ES, FR
 - [Joueurs Anonymes](#)- EN, ES, FR



Que faire si la personne que vous aimez souffre d'une addiction?

Vous n'êtes pas le seul à affronter un problème de dépendance chez la personne que vous aimez. Selon l'OMS, dans le monde, environ 7,5% des buveurs ont au moins un épisode de consommation excessive d'alcool par mois. Cela représente juste un indicateur possible de dépendance . Mais il en existe beaucoup d'autres.



Vous pourriez sans le savoir, entretenir la dépendance de quelqu'un en:

- Assumez-vous ses responsabilités?
- Faites-vous des excuses à sa place ou couvrez-vous ses erreurs et accidents ?
- Cautionnez-vous ses excuses?
- L'aidez-vous à solutionner les difficultés financières liées à sa dépendance?
- L'aidez-vous à résoudre des situations complexes créées par sa dépendance?

Que faire si la personne que vous aimez souffre d'une addiction?

- Vous n'aidez pas les personnes qui souffrent d'une dépendance si vous les protégez des conséquences ou situations négatives liées à leur comportement. La meilleure façon de les aider est de les laisser faire face à la réalité. Tant que vous êtes présent pour gérer leur quotidien, le toxicomane peut continuer à avoir des comportements destructeurs.
- Des organisations accréditées peuvent vous aider à affronter la dépendance d'un être cher. Vous pouvez également vous adresser à une structure hospitalière ou un médecin pour des références.
 - Alcooliques Anonymes - EN, ES, FR
 - Joueurs -Anonymes- EN, ES, FR
 - Centres de Désintoxication



Pourquoi arrêter une dépendance?

- **Bénéfices à mettre fin à une dépendance:**

Obtenir de l'aide pour votre dépendance ne va pas résoudre tous vos problèmes, mais cela pourra :

- Aider à reconstruire des relations compromises par un comportement de dépendance.
- Aider à améliorer les problèmes de concentration et de productivité.
- Diminuer les problèmes financiers associés à la toxicomanie.
- Permettre d'améliorer votre santé physique et mentale en réduisant les problèmes de santé liés à la dépendance.

Qu'est-ce qui ou qui vous motive à garder le contrôle sur votre santé?



ETRE EN BONNE SANTE

La décision est entre vos mains!
Commencez
DES AUJOURD'HUI.



life  beats