

Qu'est-ce que la dépendance?



Lorsque la vie devient incontrôlable, vous pouvez parfois avoir envie d'aller chercher quelque chose en dehors de vous-même afin de mieux vous sentir, parce que les difficultés semblent trop écrasantes pour être surmontées. Qu'il s'agisse de drogues, d'alcool ou de jeux d'argent, les « interventions » auxquelles nous avons recours peuvent nous aider à nous sentir mieux rapidement, ce qui peut nous donner l'impression que l'intervention fonctionne. Vous pouvez avoir l'impression que l'activité ou la substance en question vous donne plus de confiance en vous et détourne votre attention des difficultés que vous éprouvez. Mais parfois, ce qui peut sembler être une solution à court terme rend la vie encore plus incontrôlable. Au fil du temps, vous devrez peut-être recourir encore

davantage à la substance ou l'activité pour vous sentir mieux. Vous pourriez commencer à ressentir des changements négatifs dans votre corps et votre cerveau, et des perturbations importantes dans vos relations avec les autres, votre vie professionnelle et votre santé.

Une dépendance est un besoin fort et compulsif d'avoir ou de faire quelque chose de manière répétée, qui est généralement nuisible pour vous d'une manière ou d'une autre.

Il existe de nombreux types de dépendances, mais les plus communes comprennent la dépendance à l'alcool, aux drogues (médicaments sur ordonnance ou drogues récréatives), aux jeux d'argent, au sexe et au magasinage.

Signes d'une dépendance

Parfois, il peut être difficile de déterminer si une personne est dépendante, car elle peut passer d'un comportement sain à un comportement malsain sur une longue période de temps. Quatre questions essentielles permettent de déterminer si une dépendance vous nuit :

- Ressentez-vous un besoin intense de consommer la substance ou de faire l'activité?
- Perdez-vous le contrôle de la quantité et de la fréquence de consommation?
- Ressentez-vous une compulsion ou un besoin irrésistible de consommer?
- Consommez-vous malgré les conséquences pour vous et pour les autres?



Si vous avez répondu « oui » à l'une de ces questions, il est peut-être temps d'obtenir plus d'information sur la gestion des dépendances et des comportements indésirables.

Traitement des dépendances

La première étape du traitement de toute dépendance consiste à reconnaître et à admettre que quelque chose ne va pas. Avoir conscience du problème vous permet de prendre des décisions sur la façon dont vous allez pouvoir le résoudre.

Contenu adapté avec la permission de Dalton Associates (daltonassociates.ca).

Vous vivez avec un problème de santé mentale?

- En plus des douleurs articulaires chroniques, des problèmes médicaux fréquents et des visites à l'hôpital, les personnes atteintes d'un trouble hémostatique sont susceptibles de présenter des problèmes de santé mentale.
- Il est important de comprendre que le traitement médical de votre hémophilie ne se traduit pas automatiquement par une meilleure qualité de vie. Le soutien psychosocial est également un élément important du traitement complet des personnes atteintes d'hémophilie.
- La première étape consiste à apprendre à reconnaître les différents symptômes des problèmes de santé mentale qui peuvent vous affecter, ainsi que les stratégies de traitement possibles. Si vous avez l'impression d'être aux prises avec un problème de santé mentale, vous n'êtes pas seul. Communiquez avec votre équipe de soins de santé et obtenez le soutien dont vous avez besoin pour vivre la meilleure vie possible.