



ARRÊTER UNE ADDICTION/DÉPENDANCE

1) Décider d'arrêter!

2) Faire la liste des effets nocifs de votre dépendance:

- Augmente mon stress
- Fuck mon sommeil
- Brise mes poumons et mes organes, dur sur mon foie et mes reins
- M'empêche de guérir et resté en santé
- Rend mon corps acide et inflammé
- Réduit mes capacités mentales : mémoire et vitesse d'esprit
- Me créer des sauts d'humeur et fuck la gestion de mes émotions

3) Faire la liste des effets positifs d'arrêter de consommer

- Je vais sentir une sensation de liberté
- Je vais avoir plus de temps
- Je vais dormir
- Je vais guérir en moins de deux
- Je vais être à nouveau fier et sûr de moi.
- Je vais réobtenir ma clarté mentale, ma mémoire et la capacité de mieux gérer mes émotions.

4) J'écris la date

- Date le 17 janvier 2022!

5) Prendre des rendez-vous avec un thérapeute compétent dans le domaine des dépendances.

6) Recherchez des groupes de soutien en chair et en os et en ligne.

7) Trouvez du soutien auprès de vos proches et de vos amis. Faites-leur savoir à quel point cela compte pour vous. Si vous êtes dépendant d'une substance, demandez-leur de ne pas s'en servir en votre présence.

8) Trouver les moments ou événement qui me porte continuer ma dépendance :

- J'ai de la misère à contrôler ma dépendance lorsque je vis du stress, lors d'événements sociaux, par ennui, par influencement.

9) Trouver des solutions pour vous changer les idées lorsque vous êtes en manque, vivez du stress etc.

- Pour rester calme et optimiste je vais me tourner vers la marche, la musique et la lecture.
- Restez assez occupé pour ne pas penser à votre dépendance.
- Occupez-vous l'esprit avec des pensées constructives.
- Démarrez un projet qui vous intéresse.
- Laissez tomber vos préjugés et ayez un esprit ouvert.
- Essayez l'auto persuasion. Dites-vous continuellement : « Je vais m'arrêter. Je vais réussir »
- Parlez aux gens qui vous soutiennent.
- Fêtez vos victoires sur la dépendance.
- Dites-vous qu'il est plus important d'arrêter que de rester dépendant de quelque chose.
- Retournez à votre liste de bonnes raisons d'arrêter
- Trouver des amis sans dépendance

10) L'état de manque

Préparez-vous à l'état de manque.

Tenez bon. Le pire de l'état de manque devrait passer au bout d'une semaine ou deux et nous avons tous entendu dire que cela prend trois semaines pour se débarrasser d'une habitude. Au bout d'un mois, vous devriez être complètement sorti de votre état de manque et libre de votre dépendance. Cela peut sembler une éternité pendant que vous le faites, mais essayez de vous souvenir que ce n'est pas « si » long.

Même si vous n'aviez pas un bon jour, n'abandonnez pas et dites-vous que vous pouvez surmonter votre dépendance.

Faire vingt minutes d'exercice physique durant les états de manque intenses peut alléger les symptômes.

Tenez-vous loin des personnes, endroits et choses qui vous donnent envie de retomber dans vos vieilles habitudes nocives. Vous pourriez avoir besoin d'élaborer des nouvelles habitudes.

La bonne nouvelle, c'est que cela est temporaire.

Ne vous cherchez pas des excuses. Les douleurs physiques et morales liées à l'arrêt d'une dépendance sont bien réelles et vous pourriez vous dire que votre vice n'était pas si mauvais que ça. N'écoutez pas cette petite voix qui vous dit de recommencer. Ne lâchez pas prise quand cela devient trop dur. Chaque souffrance vaudra la peine quand vous en aurez fini.

L'anxiété, L'irritabilité, L'insomnie, se sentir tendu et mal dans sa peau est un symptôme commun de l'état de manque lié à toutes les drogues. Lorsque vous aurez une minute de libre, fermez vos yeux, respirez profondément et souvenez-vous que l'état de manque n'est que temporaire.

- Tenez votre promesse faite à vous-même et arrêtez.
- Les premiers jours seront durs.
- Restez occupé et optimiste.
- Vous êtes en voie de vivre une existence sans dépendances.
- Rester motivé!

11) Comment ça marche dans le cerveau

Le cerveau reptilien/subconscient: comportements compulsifs et addictifs. Sans raisonnement.

Le cerveau limbique: il fait tampon entre les comportements d'instincts du subconscient et ceux de la conscience. C'est elle qui génère les émotions, bonnes ou mauvaises, qui proviennent bien souvent du subconscient. Elle est en quelque sorte un traducteur.

Le cerveau néocortex: La conscience, celui qui représente l'intellect. Elle est capable de contrôler subconscient.

Contrôler votre subconscient.

Souvenez-vous que votre subconscient est un bloc fait d'automatismes. Il aime la routine. « Donc, si vous ne faites un exercice qu'une fois, cela n'aura pas le temps de marquer votre subconscient, de s'imprimer dans vos automatismes... Il faut insister jusqu'à ce que subconscient se dise 'Ok ! C'est ça que tu veux ! Alors je le garde... ' Et là, vous serez tranquille à vie. »

Vous verrez, au fil des jours et de l'entraînement, cela deviendra un automatisme.

On dit qu'il faut 21 jours, soit l'équivalent de trois semaines pour changer une habitude, gérer ses pulsions, et instaurer une nouvelle routine dépourvue d'addiction et de dépendance.

L'anatomie d'un produit mortel: tabac !!!!!

Le tabac contient plus de 7 000 substances chimiques, dont plusieurs sont cancérigènes. Certaines d'entre elles proviennent de la plante de tabac elle-même tandis que d'autres sont ajoutées par les fabricants ou engendrées par la combustion, lorsque les produits du tabac sont fumés. Les composants du tabac ont des sources multiples, mais ils ont tous une chose en commun : ils nuisent à la santé de tous ceux qui les ingèrent.

- Arsenic: utilisé dans le poison à rat, est toxique et très cancérigène.
- Ammoniac: présent dans les détergents et les produits désinfectants.
- Benzène: pénètre dans les cellules et modifie leur ADN
- Cadmium: Le cadmium est un métal lourd que l'on retrouve entre autres dans les batteries et les teintures. Qui brise complètement les reins.
- Cyanure d'hydrogène: fait partie de la liste des composants des pesticides et des matières plastiques.
- Formaldéhyde: reconnu pour causer la leucémie
- Goudron: se colle aux parois des voies respiratoires et cause des lésions aux poumons.
- Monoxyde de carbone: affecte le transport de l'oxygène dans l'organisme.
- Oxyde d'azote: principale source des pluies acides.

Le nocif cannabis :

La fumée de cannabis est nocive. Les produits chimiques toxiques et cancérigènes, comme les hydrocarbures aromatiques polycycliques, les amines aromatiques et les N-hétérocycliques, présents dans la fumée du tabac, sont également présents dans la fumée du cannabis.

- La marijuana contient des pesticides et des champignons nocifs.
- La marijuana contient au moins 400 produits chimiques.
- Fatigue, faiblesse, bâillements, hypersomnie, ralentissement psychomoteur,
- Anxiété et dépression, intoxications aiguës, perte mémoire et de difficulté apprentissage
- Cannabis = Ulcère gastroduodéal et brûlures d'estomac
- Le cannabinoïde réduit de 80 % la production de suc gastrique

La consommation du cannabis provoque :

- des pertes de jugement
- de pertes d'attention
- des pertes de mémoire
- des pertes de capacités à prendre des décisions
- de la tristesse
- de la fatigue
- de l'irritabilité
- un sentiment d'être dévalorisé
- de l'anxiété
- de la dépression
- des risques de psychose et de schizophrénie

Par son action directe sur le cerveau, le cannabis perturbe la pensée, l'humeur, et la perception. La perte de contact avec la réalité peut-être tellement forte qu'elle déclenche des "attaques de panique", c'est-à-dire un état d'angoisse. Desfois c'est comme des petites paniques, sans vraiment paniquer réellement mais en créant un état de confusion de la vie et de nos décisions qui porte à une anxiété dissimuler mais celle la bien réel qui augmente le stress et le cortisol et baisse le système immunitaire, nous emporter dans un cycle vicieux et de perte de santé général.

Le
CYCLE
de la dépendance

