

CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

QUELQUES GESTES SIMPLES DE BIEN-ÊTRE QUI VOUS PERMETTENT DE MIEUX VIVRE LE CONFINEMENT

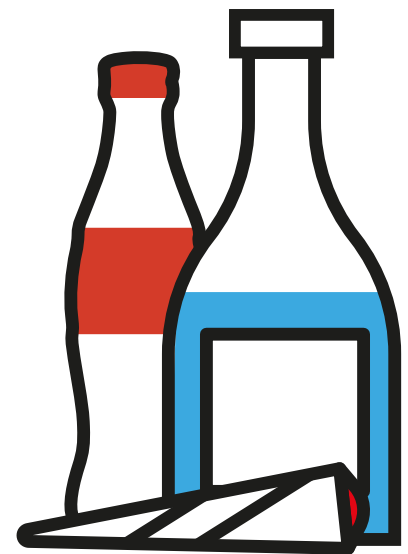
@HOME

L'USAGE DE SUBSTANCES PSYCHOACTIVES (ALCOOL, CANNABIS, SUCRE)

Si plusieurs facteurs peuvent nous conduire à user d'une substance psychoactive ou addictive comme l'alcool, le cannabis ou encore le sucre, deux d'entre eux semblent très clairement se dégager du lot et englober tous les autres : le plaisir et le soulagement d'un malaise ou d'un inconfort sont les deux mécanismes fondamentaux qui sont à l'œuvre dans la consommation de ce type de produit.

UNE «SOLUTION» À RISQUE

Ainsi par exemple, pouvons-nous avoir l'illusion de soulager grâce à ces substances le stress ou l'ennui que nous pouvons rencontrer dans l'actuelle période de confinement, mais il ne s'agit que d'une «solution» momentanée. Car l'usage est toujours à recommencer face à un stress qui peut survenir plus tard et qui lui peut paradoxalement être renforcé par la substance. Les études scientifiques le montrent à suffisance : l'usage de substances psychoactives – surtout si elles sont prises régulièrement et à un jeune âge – augmentent les risques de développer des troubles mentaux comme la dépression ou l'anxiété, quand il ne conduit pas à devoir augmenter la consommation pour retrouver l'apaisement recherché.



PRÉFÉRER UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

Face au stress ou à l'ennui, mieux vaut développer et cultiver ce que les psychologues appellent un sentiment d'efficacité personnelle. Plutôt que de s'en remettre à un produit pour "gérer" une situation ou un problème particulier, mieux vaut réfléchir au type de comportement l'on peut adopter soi-même pour réduire le stress ou combler l'ennui. Conserver une

CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

bonne hygiène de vie, bien dormir et manger, prendre soin de soi et des autres, pratiquer une activité physique sont autant de conduites que l'on peut facilement adopter, même en ces temps de confinement.

Contribution: Arcus asbl - Quai 57



CORONAVIRUS

 covid19.lu

 8002 - 8080



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG