

Section 8. La nicotine et votre santé mentale

Lien entre vapotage et dépression

Les études récentes ont découvert un lien entre le vapotage et les problèmes de santé mentale. En fait, la consommation régulière de nicotine peut aggraver l'anxiété et le stress et vous rendre plus susceptible aux symptômes de dépression. La plupart de personnes se sentent parfois tristes ou déprimés. C'est une réaction normale reliée à la perte ou aux défis de la vie. Mais lorsque la tristesse intense – se sentir impuissant, désespéré et inutiles - dure plusieurs jours ou semaines et vous empêche de profiter de votre vie, il peut s'agir de plus que de la tristesse. Les personnes qui vapotent sont plus susceptibles d'être diagnostiqués avec une dépression que des personnes qui n'ont jamais vapoter. De plus, cela n'aide certainement pas que vapes/ vaporisateurs et les e-cigarettes contiennent des substances toxiques tels que l'arsenic, l'aluminium et le plomb, qui peuvent avoir un impact négatif sur le fonctionnement cérébral, ainsi que la santé générale.

La nicotine, le stress et l'anxiété



Le stress et l'anxiété peuvent déclencher des envies de vapoter ou de fumer, ce qui rend encore plus difficiles pour ceux qui essaient d'arrêter une mauvaise habitude. Si vous avez une dépendance à la nicotine, vous serez tenté de prendre votre vaporisateur, vos cigarettes ou autre substance lorsque vous avez ces sentiments, MAIS ce n'est pas un moyen efficace de faire face. Il existe autres moyens sains et utiles d'affronter les sentiments de stress et d'anxiété.

Le stress est le sentiment inconfortable que vous ressentez lorsque vous êtes inquiet, effrayé, fâché, frustré ou dépassé. Le sentiment est provoqué par les émotions, mais il affecte également votre humeur et votre corps. Le stress fait partie du cours normal de la vie. Tout le monde éprouve du stress et le stress à un certain niveau est OK. Il peut vous préparer à agir et vous motiver à accomplir vos tâches. Par exemple, se sentir

stressé à propos d'un test à venir peut vous motiver à étudier. Par contre, trop de stress peut contribuer à se sentir dépassé, peut nuire au sommeil, à la pensée et à l'apprentissage. Tout ceci peut vous empêcher de profiter de la vie.

C'est normal de se sentir anxieux ou irritable lorsque vous arrêtez de vapoter ou de fumer. Mais si vous trouvez que l'anxiété est insurmontable, parlez-en à un ami proche ou à un membre de votre famille et aussi parlez-en à un professionnel de la santé.

Un niveau de stress excessif, qui dure de longues périodes de temps, peut nuire à votre santé physique et mentale. Il peut aussi mener à l'anxiété. L'anxiété est reconnue comme un sentiment d'inquiétude, de



Section 8. La nicotine et votre santé mentale

nervosité ou de panique. L'anxiété peut être une réaction au stress, ou elle peut être déclenchée par autres facteurs dans votre vie. C'est normal de ressentir de l'anxiété de temps en temps, mais cela peut devenir problématique lorsque ça devient une partie fréquente de votre vie quotidienne.

Le stress excessif peut provoquer :

- des muscles tendus,
- des maux de tête,
- une mâchoire serrée,
- du grincement de dents,
- une accélération du rythme cardiaque et des paumes moites
- des troubles du sommeil
- un manque d'énergie ou de la fatigue
- une difficulté de concentration
- une perte de motivation
- un sentiment d'être dépassé.

Les causes de stress et de l'anxiété

Le stress provient de nombreuses sources.

De vos parents : « Ne me déçois pas, fais le ménage, dépêches-toi, finis ceci, fais tes devoirs, réussis pour l'équipe, pratiques ton instrument de musique, essaies pour la pièce de théâtre d'école, fais de ton mieux, évites les ennuis, fais plus d'amis, évites les drogues. »

De vos amis : « Comment as-tu réussi sur le test, essaies-ça, démontres que tu n'es pas un perdant, ne passes pas du temps avec eux, ne portes pas ça. »

De vous-même : « J'ai besoin de perdre du poids, de développer plus de muscles, de porter les bons vêtements, d'obtenir de meilleures résultats scolaires, de marquer plus de buts, de montrer à mes parents que je ne suis pas un enfant. »

Et de :

- observer des disputes entre vos parents
- réfléchir à l'avenir, comme aller à l'université ou trouver un emploi
- s'inquiéter de la façon que votre corps se change
- manque de sommeil
- apprendre comment être indépendant
- subir des pressions pour faire quelque chose que vous savez est mauvais pour vous, comme vapoter
- faire face aux relations amoureuses
- se sentir coupable
- ressentir de la pression pour obtenir de meilleurs résultats scolaires
- ne pas être assez bon dans les sports ou autres activités
- s'inquiéter de vos environs ou des problèmes du monde

Section 8. La nicotine et votre santé mentale

Comment les gens gèrent-ils le stress?

Personne ne peut éviter tout stress, mais vous pouvez apprendre à le gérer. Lorsque vous êtes stressé, il est normal de vouloir vous sentir mieux. Tout ce qui vous aide à vous sentir mieux s'appelle une stratégie d'adaptation.

Les stratégies négatives peuvent être utiles comme des solutions rapides, mais elles sont nocives car elles peuvent être dangereuses et aggraver le stress à long terme. Pensez à quelques façons dont les gens font face au stress lesquelles peuvent vraiment les blesser.

Voici quelques exemples de stratégies d'adaptation néfastes :

- Vapotage
- Drogues
- Cigarettes
- Alcool
- Intimidation
- Batailles
- Manquer l'école
- S'enfuir
- S'isoler ou se replier sur soi-même

Faire face au stress

Ces choix nocifs peuvent vous faire sentir bien pendant un certain temps, mais certains choix peuvent être très dangereux. Ils finissent également par rendre les gens inquiets pour votre bien-être ou en colère contre vous, et vous pouvez ainsi devenir plus stressé à long terme.

Ces stratégies négatives sont particulièrement inquiétantes si elles constituent un moyen principal pour vous de gérer le stress, car vous pouvez vous tourner vers ces comportements plus souvent pendant les moments difficiles. C'est l'une des façons dont le problème de la consommation de substances commence. Si vous utilisez les choix nocifs susmentionnés, demandez-vous : « Pourquoi ? ». S'il s'agit de traiter des problèmes, envisagez d'autres méthodes d'affronter les mêmes problèmes.

Il existe de nombreuses façons saines de faire face au stress. Les stratégies d'adaptation saines sont sans danger et peuvent vous aider à vous sentir mieux sans perturber votre vie.

Section 8. La nicotine et votre santé mentale

10 conseils pour gérer le stress et l'anxiété

Les habiletés pour se débarrasser du stress et vous calmer fonctionnent mieux lorsqu'elles sont pratiquées à l'avance, pas seulement lorsque la pression est forte. Certaines peuvent fonctionner mieux que d'autres, alors il s'agit de trouver les habiletés qui fonctionnent pour vous afin que vous ne pensiez pas à vapoter, fumer ou consommer une autre substance.

1. Arrêtez et respirez

La respiration consciente est l'antidote naturel du corps au stress. Prenez une pause de ce que vous faites et inspirez profondément par le nez et ensuite expirez par la bouche. Concentrez-vous sur l'inspiration et l'expiration de votre respiration, cela vous aidera à vous calmer et à penser clairement.

2. Évitez la planification excessive

Si vous vous sentez à bout et surchargé, considérez abandonner une activité ou deux, en choisissant de compléter uniquement celles qui sont les plus importantes pour vous.

3. Bougez votre corps



Toute forme d'exercice, de la gym au yoga, peut agir comme un soulagement de stress? Lorsque vous faites de l'exercice, votre cerveau libère des substances chimiques qui sont responsables pour vos sentiments de bien-être. Il suffit seulement de marcher 20 minutes par jour pour atteindre ceci!

4. Être présent

La vie peut devenir surchargé, surtout lorsque vous vous inquiétez de ce qui suivra. Au lieu, concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler dans le moment présent et essayez de toujours rester dans le temps présent.

5. Bien manger et boire



Tout le monde sait qu'une bonne nutrition vous rend en meilleure santé. Seulement certaines personnes se rendent compte que cela vous permet également de rester alerte tout au long de la journée et de garder votre humeur stable. Lorsque vous êtes stressés, il est facile de manger sur le pouce ou de consommer des aliments vides. Une alimentation saine et boire beaucoup d'eau réduisent les effets toxiques du stress. Gardez proche de vous des collations saines comme des fruits, des mélanges montagnards et du yogourt, et ne sautez pas de repas.

Section 8. La nicotine et votre santé mentale

6. Décaféinez



La caféine peut vous aider à rester éveillé, mais elle rend également votre corps plus tendu, nerveux et stressé. Ce n'est pas utile lorsque vous arrêtez de vapoter. Réduire ou éliminer progressivement les produits contenant de la caféine comme; le café, les boissons énergisantes et les boissons gazeuses, pendant que vous cessez de fumer, diminueront vos sentiments de stress et d'anxiété.



7. Bonne nuit de sommeil

Si vous dormez moins de 8 heures, votre corps ne tolérera pas le stress aussi bien qu'il le pourrait. Couchez-vous à peu près à la même heure chaque soir. Faites des siestes quand vous en avez besoin. Lorsque vous vous mettez au lit, ne faites pas vos devoirs, ne lisez pas et n'utilisez pas le téléphone - et ne réglez pas vos problèmes au lit. Lorsque vous pensez à toutes les choses qui vous dérangent, vous avez de la difficulté à vous endormir et vous vous réveillez au milieu de la nuit pour vous inquiéter davantage. Donnez-vous suffisamment de temps pour réfléchir, faites une liste si nécessaire, puis mettez-la de côté!

8. Établissez un dialogue

Partagez ce que vous vivez avec des personnes qui vous aident à vous sentir bien dans votre peau et qui veulent vous aider à vivre sans nicotine. Parlez à vos amis, à votre famille, à vos enseignants, à vos conseillers scolaires et à d'autres personnes importantes dans votre vie qui vous supportent et qui soutiennent votre décision d'arrêter de vapoter ou de fumer.

9. Laissez aller certaines choses

Il est important d'essayer de résoudre les problèmes, mais parfois vous ne pouvez rien faire pour changer un problème. Alors, ne gaspillez pas votre énergie à vous en préoccuper. Si vous dépensez votre énergie à vous inquiéter de choses que vous ne pouvez pas changer, il ne vous en restera pas assez pour réparer les choses que vous pouvez.



10. Prenez le temps de vous amuser

Intégrez du temps dans votre calendrier pour les activités que vous aimez: pour lire un bon livre, pour jouer avec votre animal de compagnie, pour faire un passe-temps, pour créer de l'art ou de la musique, pour passer du temps avec des personnes positives ou pour être dans la nature.