

CONSOMMER CONFINÉS

8 CONSEILS GÉNÉRAUX SUR LES CONSOMMATIONS



MATÉRIEL DE CONSO

Ne partage pas le matériel de consommation (briquets, joints, pipes, matériel d'injection, verres...) qui peuvent être sources de contamination du COVID-19. Pense à te fournir en matériel de RdR auprès des CAARUD les plus proches de chez toi. Ils maintiennent la distribution de matériel : nous rappellerons leurs horaires dans un prochain post.



SEUL OU EN GROUPE ?

Nous ne sommes pas confinés à la même enseigne : certains sont regroupés et d'autres seuls. Si tu es seul et que tu choisis de consommer, il va falloir être d'autant plus vigilant car personne ne pourra veiller sur toi en cas de surdosage. Si vous êtes plusieurs, c'est comme en soirée : on veille sur ses potes !



ENNUI ET CRAVING

Le confinement peut impliquer des moments d'ennui ce qui peut entraîner une plus grande envie de consommer (craving). Pour pallier à cela, impose-toi une dose maximale quotidienne voire un planning ("je ne consomme pas avant telle heure", "avant de consommer, je fais telle ou telle activité", "je ne consomme que dans telle pièce"). Pour t'aider, tu peux ranger tout ce qui est susceptible de te donner envie (sachets, matériel de conso...). S'imposer des limites et espacer tes conso peut également t'aider à garder un rythme de sommeil régulier.



SE FOURNIR EN CONFINEMENT

Pour les produits illicites, se fournir implique plus de risques judiciaires pendant cette période. D'où l'importance de s'imposer une limite pour éviter les déplacements réguliers. Les réseaux parallèles sont fortement impactés : prépare-toi à l'éventualité d'un sevrage forcé. Cela peut être difficile et potentiellement mortel dans certains cas : contacte un médecin ou un CSAPA pour être accompagné. Quand tu te fournis, respecte les gestes barrières.



REMPLENER LES MOMENTS DE CONSO

Au-delà de s'imposer des limites, tu peux remplacer les moments de consommation par d'autres activités qui te font du bien : loisirs créatifs, activité physique, jeux vidéos... Cela peut t'aider à espacer tes consommations et à atténuer le craving.



ISOLEMENT ET RESTRICTIONS

Le confinement est un contexte particulier propice à des sentiments d'anxiété, de déprime et à une irrégularité du sommeil. Garde en tête que tout ceci est fortement accentué par la consommation de produits psychoactifs quels qu'ils soient. Cela peut être notamment un facteur de risque avec des produits hallucinogènes (liste non-exhaustive : cannabis, LSD, champignons...)



VEILLER AUX DOSES

Encore une fois, le contexte du confinement est propice à une augmentation de ta consommation, que ce soit dans la régularité des prises ou dans les doses consommées. Il est primordial de se limiter car tout cela favorise les risques de surdosage. Or, certains sont confinés seuls ce qui signifie que personne ne pourra contacter les secours. En plus de cela, les secours sont extrêmement sollicités en cette période et ne pourront peut-être pas répondre rapidement à ton appel. Plus que jamais, veille aux doses que tu consommes ! Si tu peux, renseigne-toi sur la qualité de ton produit (taux de concentration..).



RUMEURS

Dans cette période trouble, beaucoup de rumeurs et de fausses informations circulent. Il faut accepter le fait que nous manquons encore de beaucoup d'éléments afin de comprendre la globalité de cette épidémie. A ce jour, aucune étude n'a montré que les produits psychoactifs pouvaient guérir du COVID-19 ou prévenir de sa contamination.

DES QUESTIONS OU BESOIN D'ÊTRE ÉCOUTÉ ?

Des questions sur ta conso ?

Contacte-nous au 06.08.10.30.12 ou sur notre page Facebook.

Noz'ambules accueille toute question des étudiants Rennais via nozambule@gmail.com ou sur leur page Facebook.

Renseigne-toi auprès des CAARUD, CSAPA ou CJC si tu y es/étais déjà accompagné.

Des questions sur le COVID-19 ?

Une ligne téléphonique spécialement dédiée au COVID-19 a été mise en place :
0 800 130 000

Besoin de soutien spécifique ?

Une écoute d'urgence au 0 805 383 922 : En les appelant, tu bénéficieras d'un soutien psychologique. N'hésite pas, ils sont là pour répondre à tes inquiétudes.