

CONSOMMER CONFINÉS

5 CONSEILS IMPORTANTS SUR LA COCAÏNE



EN GÉNÉRAL

Réfère-toi au document sur les conseils généraux de la consommation en période de confinement : tu y trouveras des conseils que tu peux appliquer à ta consommation de cocaïne.

La cocaïne est un produit qui peut se consommer de différentes manières : inhalation, insufflation (sniff) ou injection. Réfère-toi au document sur les différents modes de conso et leurs risques spécifiques en cette période d'épidémie.



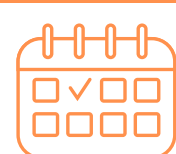
SURDOSAGE DE COCAÏNE

Il est primordial de ne pas sous-estimer les surdosages de cocaïne. Veille aux doses que tu consommes en cette période où les secours sont beaucoup sollicités.

Les premiers signes d'un surdosage de cocaïne sont en général de l'hyperthermie, de la transpiration, de la tachycardie (rythme cardiaque rapide), des grincements de dents, des douleurs thoraciques, une sensation de malaise (vertige, fatigue) ou des vomissements. Dans les cas les plus graves elle peut générer des convulsions, un syndrome sérotoninergique, des infarctus du myocarde et des AVC. Les surdosages sont majorés lors d'association avec d'autres produits (alcool, tabac et caféine compris), de fatigue ou de conditions de santé spécifiques.

Dès l'apparition de premiers signes inquiétants, n'hésite pas à contacter les secours. En cette période de confinement, évite de consommer seul. Etre en groupe lors de sessions de conso permettra aux autres de pouvoir veiller sur toi en cas de surdosage.

Si quelqu'un fait un surdosage majeur à la cocaïne (infarctus ou AVC), il n'y a pas de temps à perdre. Contacte les secours et commence un massage cardiaque avec insufflation (bouche-à-bouche) le temps que les secours arrivent.



LIMITER SA CONSO

La cocaïne a un effet cinétique, c'est-à-dire qu'elle a une durée d'effet courte ce qui va rapidement générer une envie de reconsommer. Lors d'une session, il peut être difficile de se limiter dans les quantités prises. Pour beaucoup de produits, on peut conseiller de se faire une réserve de produits jusqu'à la fin du confinement en s'imposant une dose maximale quotidienne. Avec la cocaïne et son effet cinétique, cela peut s'avérer plus compliqué. L'objectif pendant ce confinement peut alors être de se limiter dans la régularité des sessions : se mettre un nombre de jours maximum par semaine ou par mois.

Garde en tête qu'à cette période, se fournir va impliquer plus de risques judiciaires. En plus de cela, ce produit étant onéreux et les prix du marché augmentant, ta conso de cocaïne va encore plus entraîner de risques financiers qu'habituellement.



CRAVING DE COCAÏNE

Le craving est l'envie obsessionnelle de consommer. Il peut être suscité par la simple vue du matériel de conso (plateau, pailles...) ou par des produits ressemblants (farine, sucre...). N'hésite pas à les cacher pour limiter ces pensées. Si tu associes la coke avec d'autres produits (alcool, héroïne...), consommer ces produits peut aussi générer un craving de coke.



SEVRAGE FORCÉ DE COCAÏNE

En cette période, tu peux être amené à subir un sevrage forcé. Les symptômes sont divers : angoisse/anxiété, déprime, vertiges, fourmis, insomnie, sensation profonde d'ennui, besoin d'agitation et impossibilité au calme (akathisie). L'anxiété peut être majorée si tu consommes des hallucinogènes. Tu auras tendance à te focaliser sur tes réactions corporelles à cette période. Ecouter son corps est important, mais tâche de pas laisser cette idée t'obséder : le sevrage n'est que temporaire ! N'hésite pas à contacter un médecin ou un addictologue : un soutien psychologique ou un traitement anxiolytique peut t'aider à traverser cette période.

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.

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.

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