Vos questions / nos réponses

Patchs?

Par Profil supprimé Postée le 24/11/2009 14:54

> Bonjour, je fume depuis la première, en terminal j'ai vu ma forme physique diminué fortement et c'est à cette époque que j'ai augmenté ma consommation (de 4/jour à environ 7/jour), les médecins ont alors pensé que j'avais une alimentatin pas assez saine. Depuis que je suis en première année de médecine, j'en suis à 1 paquet /jour, mes proches me trouvent facilement irritable, je ne suis plus aussi actif que je l'était et le gros problème c'est que je n'ai plus aucune motivation et concentration pour bosser. Je pense à arrêter ms souvent au bout d journées je m'y remet bien qu'arrêter me donne une sensation de bien-être. En gros, je voudrais savoir si tt ces problèmes viennent de la clope , s'il faut que je réduise petit à petit ou que je passe directement aux patchs ? Merci.

Mise en ligne le 24/11/2009

Bonjour,

Il est difficile de savoir si tous vos problèmes viennent de votre consommation de tabac ou s'ils sont également dus à d'autres facteurs. Ce qui est certain, c'est que vous êtes devenu un usager dépendant du tabac, et que votre consommation est maintenant excessive.

La nicotine procure, dès les premières bouffées, détente et stimulation intellectuelle, voire apaisement en cas de stress. Mais, à la longue, la consommation excessive de tabac provoque de la fatigue, liée en particulier au monoxyde de carbone dégagé lors de la combustion. Le monoxyde de carbonne limite la capacité habituelle du sang à transporter l'oxygène, notamment vers les muscles et vers le cerveau. D'où la fatigue corporelle et motivationnelle.

Le processus de dépendance, avec ses répétitions, ses obsessions et ses rituels, peut aussi créer des ressentis de dépression, qui disparaissent quand la personne met fin à son addiction.

Vous avez manifestement conscience de votre état de dépendance et vous souhaiteriez arrêter de fumer, sans y parvenir. Vous avez sans doute besoin d'aide pour y arriver. En rencontrant un professionnel, vous pourriez étudier quel serait pour vous le meilleur moyen d'arrêter. En effet, il n'y a pas de solution toute prête, cela dépend des individus, certains parviennent à diminuer progressivement, d'autres peuvent arrêter net, d'autres ont recours aux patches, à l'acupuncture, etc...

Vous pouvez appeler le N° spécialisé Tabac Info Service, au 3989, pour déterminer quelle aide vous conviendrait, et pour savoir s'il y a une consultation de tabacologie proche de votre domicile. Ce service propose également un suivi téléphonique des usagers qui entreprennent un sevrage.

Cordialement.