

Section 8. La nicotine et votre santé mentale

La nicotine et le stress

Diminuer le stress est l'une des raisons les plus fréquentes pour lesquelles des jeunes disent vapoter ou fumer. L'utilisation de nicotine pour faire face au stress n'est PAS efficace et peut même faire plus de mal que de bien à ta santé mentale (sans parler de tous les risques pour ta santé physique).

Qu'est-ce que le stress?

Le stress est le sentiment désagréable que tu ressens lorsque tu es inquiet(-ète), que tu as peur, que tu es en colère, frustré-e ou dépassé-e. Tout le monde vit du stress, et un certain stress est normal. Cela peut te donner la motivation nécessaire pour accomplir certaines choses. Par exemple, le fait d'être stressé-e pour un examen à venir peut t'inciter à étudier. Par contre, trop de stress peut nuire à ta santé émotionnelle et physique.

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

Le stress provient de nombreuses sources.

- observer des disputes entre vos parents
- postuler à un emploi ou t'inscrire à l'université
- ne pas avoir d'argent pour faire des activités ou acheter ce que tu veux
- ne pas être assez bon dans les sports ou autres activités
- subir des pressions pour faire quelque chose que vous savez est mauvais pour vous, comme vapoter
- la gestion de tes relations interpersonnelles
- un examen à venir
- ressentir de la pression pour obtenir de meilleurs résultats scolaires

L'anxiété

L'anxiété peut te rendre tendu-e, irritable et te faire ressentir à peu près la même chose que le stress. La différence : le stress a souvent une cause externe; lorsque celle-ci disparaît, le stress s'en va aussi. L'anxiété est un sentiment d'inquiétude, de nervosité ou de panique, souvent sans cause évidente. Il est normal de vivre de l'anxiété de temps en temps, mais cela peut devenir un problème si ta vie quotidienne, tes travaux scolaires, tes relations ou ta santé en souffrent.

Section 8. La nicotine et votre santé mentale



Comment la nicotine affecte-t-elle la santé mentale?

Lorsqu'on demande à des jeunes pourquoi ils/elles vapotent, l'une des réponses les plus fréquentes est « pour réduire le stress ». Mais des études récentes ont établi un lien entre le vapotage et l'aggravation des problèmes de santé mentale.

Pourquoi a-t-on tendance à penser que vapoter ou fumer soulage le stress? La nicotine peut procurer un sentiment de détente immédiat. Cela est dû à la dopamine qu'elle libère dans le cerveau. La dopamine est une « hormone du bien-être » : elle te fait ressentir du plaisir. Mais une fois que cette sensation s'éteint après une heure ou deux, tu vis un nouveau stress : l'envie de ton corps de consommer plus de nicotine.

Avec le temps, il faut de plus en plus de nicotine pour produire la quantité de dopamine dont tu as besoin pour ressentir du plaisir. L'utilisation régulière de nicotine peut augmenter l'anxiété, le stress et le risque de symptômes de dépression. Les personnes qui vapotent sont plus susceptibles que celles qui n'ont jamais vapoté d'être diagnostiquées de dépression. La présence de symptômes de dépression augmente les chances qu'un-e adolescent-e vapote.

L'abandon de la nicotine est associé à des résultats de santé mentale positifs, y compris une réduction de l'anxiété, du stress et de la dépression, et une amélioration de l'humeur.

Autres moyens de gérer le stress et l'anxiété

Personne n'échappe au stress, mais on peut apprendre à le gérer. Lorsque tu es stressé-e, il est normal que tu cherches à te sentir mieux. Tout ce qui t'aide à te sentir mieux est une « stratégie d'adaptation ».

Les stratégies négatives peuvent être des solutions rapides, mais elles sont dangereuses et peuvent augmenter le stress à long terme. Les stratégies d'adaptation négatives incluent le fait de se battre, de vapoter ou de s'isoler de sa famille et de ses ami-es. Elles sont particulièrement inquiétantes si c'est l'un des principaux moyens que tu utilises pour gérer ton stress, car tu risques de te tourner vers ces comportements plus souvent dans les moments difficiles. Réfléchis à d'autres exemples de réactions que les gens ont face au stress et qui peuvent leur être nuisibles.

Les stratégies d'adaptation négatives ouvrent la voie à l'utilisation de substances. Si tu utilises de telles stratégies, demande-toi pourquoi. Si c'est pour faire face à des problèmes, envisage d'autres moyens de composer avec ceux-ci. Il existe toutes sortes de solutions saines. Les stratégies d'adaptation saines sont sécuritaires et peuvent t'aider à te sentir mieux sans déranger ta vie. Voir « 10 conseils pour gérer le stress et l'anxiété ».