

Quelle est la relation entre la santé mentale et la consommation?

Les personnes ayant un trouble de santé mentale sont plus susceptibles d'avoir également un problème de consommation que d'autres alors que les personnes qui ont des problèmes de consommation de substances sont plus enclines à développer un trouble de santé mentale. Jusqu'à quel point ce lien est-il étroit? Une étude importante au cours de laquelle on a observé des personnes tout au long de leur vie conclut qu'environ la moitié de celles qui ont l'un de ces problèmes ont également l'autre. On peut donc dire qu'il est courant que l'un vienne avec l'autre. C'est ce qu'on appelle une comorbidité.

Mais concrètement, pourquoi c'est interrelié ?

La consommation de substance et les troubles de santé mentale sont interreliés puisque tout deux sont en lien avec le fonctionnement des neurotransmetteurs dans notre cerveau. Lors d'un épisode de consommation, le niveau de dopamine, qui est associée au bonheur et au plaisir, est affecté à la hausse. Ce même niveau de dopamine chutera lorsque la substance ne fera plus effet. On se retrouve donc en insuffisance de dopamine. Cet état se caractérise par des symptômes tels que la fatigue, le manque de motivation et un état amorphe. Après un certain temps, notre cerveau se rééquilibre de façon naturelle. Il est important de tolérer cet état d'inconfort afin de laisser le temps à notre corps de récupérer. Dépendamment de la substance, plusieurs neurotransmetteurs peuvent être touchés et chacun a un rôle spécifique. C'est la raison pour laquelle un trouble de santé mentale différent peut être développé dépendamment de la substance consommée. À l'inverse, certaines manifestations d'un trouble de santé mentale peuvent être atténuées par la consommation. On parle parfois « d'automédication ». La consommation de substances illicites est alors utilisée pour diminuer les inconforts associés au trouble de santé mentale.

Troubles de santé mentale concomitants les plus courants:

La dépression : La dépression précède souvent l'usage problématique de substances. La plupart des substances (p. ex. alcool, marijuana) que les jeunes utilisent pour faire face à la dépression aggravent la dépression quand elles sont consommées de manière chronique.

L'anxiété sociale : Quand un jeune essaie l'alcool ou d'autres drogues, la diminution de l'anxiété qu'entraîne la substance peut encourager sa consommation continue.

Les troubles des conduites : Ces troubles sont étroitement liés à l'usage problématique de substances et les précèdent habituellement. Ils sont aussi souvent associés au TDAH. Les jeunes qui ont un trouble des conduites sont portés à prendre des risques et ils consomment souvent une gamme de substances pour l'excitation et l'euphorie qu'elles leur apportent.

Les troubles de l'alimentation : Les gens qui ont un trouble de l'alimentation ont tendance à consommer des substances qui coupent l'appétit, comme la nicotine, l'alcool ou des stimulants (p. ex. comprimés minceur, comprimés de caféine, speed, cocaïne).

Les catégories de substance

Dépresseur: Généralement, les substances vont apporter un sentiment de calme et de bien-être. Les principales substances qui ont des effets de dépresseurs sont l'alcool, le GHB et les opioïdes.

Stimulant: Ils augmentent l'énergie, la vivacité et l'euphorie. Les principales substances stimulantes sont le café, la cocaïne et la méthamphétamine (speed).

Perturbateur: Certaines substances peuvent apporter des hallucinations. Ils peuvent entraîner une désorientation et une augmentation de l'estime de soi. Les plus connus sont le LSD, le DMT et les champignons magiques.

819 863-2020

www.larelance.net

info@larelance.net

1130 Avenue des Violettes, Bécancour

