

LA DEPENDANCE C'EST QUOI ?

La dépendance est un état psychique et/ou physique résultant de la consommation habituelle ou excessive d'une substance dites "psycho active" : alcool, tabac, drogues, somnifères, tranquillisants..., et qui se caractérise par des troubles du comportement et une pulsion à consommer la substance pour en retrouver les effets ou pour fuir le manque.

S'y ajoutent les addictions sans substance : jeu pathologique, cyber dépendance, achats compulsifs...

QUELLE REPONSE ?

Une équipe pluridisciplinaire vous accueille et vous accompagne en consultation : selon vos besoins, vous pourrez rencontrer médecin, infirmière, psychologue, éducateur, assistante de service social, chargé de mission en addictologie.

Une équipe de Liaison en Addictologie (médecin infirmière) se déplace en cas d'hospitalisation, à votre demande ou sur demande du service d'accueil, pour vous écouter, vous informer, vous accompagner et vous proposer une orientation et un suivi.

ACCUEIL DU PUBLIC

Pour toute personne rencontrant des difficultés liées à l'usage ou l'abus de produits licites ou illicites.

Pour l'entourage, conjoint, parent, amis, famille

A QUI S'ADRESSER ?

Secrétariat **04 67 46 55 70**
de 8h30 à 12h30
Si répondeur, laissez un message

Permanence Tabacologique
04 67 46 55 63

QUAND ?

Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

OU ?

Hôpitaux du Bassin de Thau
Hôpital St Clair
BP 475 - Bd Camille Blanc
34207 Sète Cedex

L'Unité d'Addictologie se situe derrière le bâtiment principal



Unité d'Addictologie

Un dispositif
Médical
Psychologique
Educatif
Social



Des professionnels
à votre écoute pour
une prise en charge globale
des addictions.



LA DEPENDANCE C'EST QUAND ? - TESTEZ VOTRE DEPENDANCE

DROGUES

Quelles questions je me pose ?

- Quels sont les produits dont je fais usage ?
- Mes consommations sont-elles fréquentes, régulières, excessives ?
- Peuvent-elles être nocives pour ma santé ?
- Me suis-je déjà mis en danger, ou ai-je mis les autres en danger ?
- Quelle place prennent ces consommations dans ma vie et que m'apportent-elles ?
- En ai-je besoin ? et si oui, pourquoi ?
 - pour m'amuser de temps en temps ?
 - Pour faire comme les autres ?
 - pour diminuer mon stress ou anxiété ?

S'interroger, parler d'une consommation quelle qu'elle soit est nécessaire. Il peut être utile d'instaurer un dialogue.

Certaines consommations peuvent rester sans conséquence. Toutefois, il y a parfois lieu de se faire accompagner.

Le reconnaître, c'est trouver des solutions à des situations insupportables.

ALCOOL

(Test DETA)

1. Avez-vous déjà ressenti le besoin de diminuer votre consommation de boissons alcoolisées ?
Oui
Non
2. Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation ?
Oui
Non
3. Avez-vous déjà eu l'impression que vous buviez trop ?
Oui
Non
4. Avez-vous déjà eu besoin d'alcool dès le matin pour vous sentir en forme ?
Oui
Non

Vous avez répondu par "oui" à 2 questions ou plus : votre consommation d'alcool est excessive et vous êtes probablement en difficulté avec l'alcool.

Il existe des solutions : parlez-en à votre médecin.

TABAC

(Test de Fagerström ou test de dépendance tabagique)

1. Dans quel délai après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?

Dans les 5 minutes	3
Dans les 6-30 minutes	2
Dans les 31-60 minutes	1
plus de 60 minutes	0
2. Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits où c'est interdit ?

Oui	1
Non	0
3. Quelle cigarette trouvez-vous la plus indispensable ?

- la première cigarette de la journée	1
- une autre	0
4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?

- 10 ou moins	0
- 11 à 20	1
- 21 à 30	2
- 31 ou plus	3
5. Fumez-vous de façon plus rapprochée dans la première heure de la matinée que pendant le reste de la journée ?

Oui	1
Non	0
5. Fumez-vous même si une maladie vous oblige à rester au lit ?

Oui	1
Non	0

Score entre 0 et 2 : pas de dépendance
Score entre 3 et 4 : dépendance faible
Score entre 5 et 6 : dépendance moyenne
Score entre 7 et 8 : dépendance forte
Score entre 9 et 10 : dépendance très forte