

Gérer le sevrage pendant COVID-19



Soutenir notre bien-être pendant COVID-19

Cette fiche d'information fait partie de l'engagement de la Thunderbird Partnership Foundation de fournir des services de soutien fondés sur la culture et les forces aux membres des Premières Nations pendant COVID-19. Ces ressources peuvent fournir des conseils alors que nos communautés traversent la crise sanitaire mondiale actuelle, tout en continuant à faire face aux problèmes de santé existants, notamment la toxicomanie et les problèmes de santé mentale.

La colonisation et les pensionnats indiens ont contribué à des taux plus élevés de problèmes de santé mentale et de toxicomanie chez les Premières Nations par rapport à la population générale au Canada.

L'usage prolongé de médicaments (opioïdes) modifie le fonctionnement de notre cerveau.

COVID-19 peut affecter l'accès aux médicaments, ce qui peut provoquer des symptômes de sevrage extrêmes, tels que des douleurs insupportables, des nausées et de l'anxiété.

Les gens deviennent dépendants de ces médicaments afin d'éviter les symptômes de sevrage et ne réalisent parfois pas qu'ils sont devenus dépendants. Ils peuvent confondre le sevrage avec des symptômes de grippe ou une autre condition.

Les symptômes dépendront du niveau de sevrage. De multiples facteurs déterminent l'étendue des symptômes et chacun ressent différemment le sevrage des opioïdes. Cependant, il existe généralement un calendrier pour la progression des symptômes.

SYMPTÔMES PRÉCOCS DE SEVRAGE

- douleurs musculaires
- anxiété
- écoulement nasal
- insomnie
- agitation
- larmoiement
- sueurs excessives
- bâillement

Les symptômes de sevrage peuvent également s'intensifier après le premier jour. Certaines personnes peuvent souffrir de diarrhée, de crampes abdominales, de chair de poule, de nausées et de vomissements, de pupilles dilatées et de vision trouble, de battements cardiaques rapides et d'hypertension artérielle.

COMMENT TRAITER LE SEVRAGE

- L'acétaminophène (Tylenol), l'aspirine ou autre anti-inflammatoire non stéroïdien
- Médicaments, comme l'ibuprofène
- Buvez beaucoup de liquides avec des électrolytes comme l'eau vitaminée ou les boissons pour sportifs (Gatorade)
- Traiter la diarrhée avec des médicaments en vente libre comme le loperamide (Imodium)
- Envisager une prescription d'hydroxyzine (Vistral ou Atarax), cannabis ou des médicaments en vente libre tels que Benadryl ou Pepto-Bismol pour traiter les nausées
- Les symptômes de sevrage plus intenses peuvent nécessiter une prescription de clonidine (médicaments non addictifs) pour réduire l'intensité des symptômes

Si vous utilisez des opioïdes d'une manière nocive, COVID-19 peut affecter vos lignes d'approvisionnement normales : restrictions de voyage / frontière, points de contrôle communautaires et couvre-feux.

Préparez-vous à un sevrage involontaire et ayez un plan qui réduit les dommages pour vous et les autres.

1. Trouver une source d'approvisionnement alternative sûre pour empêcher le sevrage.
2. Obtenez de l'aide médicale et / ou de traitement (c.-à-d. programmes de substitution de drogues).
3. Communiquez avec un établissement de traitement des Premières Nations près de chez vous.
4. Ayez tous les médicaments, aliments et boissons nécessaires (en particulier les liquides à base de protéines et des liquides de stimulation avec électrolytes).
5. Contactez les détenteurs de connaissances pour obtenir des soutiens culturels.
6. Se sevrer des opioïdes et autres drogues : des étapes similaires peuvent être prises pour gérer le sevrage pour d'autres médicaments.

REFERENCES

Yale Division on Addictions. (2020) Coronavirus (COVID-19) Guidance: Patients Engaged in Substance Use Treatment. Yale School of Medicine. medicine.yale.edu/intmed/genmed/addictionmedicine/Patients%20Yale%20ADM%20COVID-19%20Guidance_032620_380628_5_v2.pdf

Thunderbird Partnership Foundation. (2011) Honouring Our Strengths: A Renewed Framework to Address Substance Use Issues Among First Nations People in Canada. Thunderbird Partnership Foundation. thunderbirdpf.org/hos-full

Thunderbird Partnership Foundation. (2017) Opioids 101: Information you can use. Thunderbird Partnership Foundation.

Pour plus d'information, visitez : thunderbirdpf.org/covid-19