# Comment ne pas être addict à la cocaïne ?

L'addiction à la cocaïne est un état de dépendance à un stupéfiant nommé « cocaïne » qui survient après une consommation régulière. Ainsi, les personnes addictives à cette drogue développent plusieurs formes de maladies tant physiques que psychologiques, pouvant entraîner la mort. Dès lors, il est primordial de limiter les risques liés à la dépendance à ce stimulant. Voici quelques astuces pour ne pas sombrer dans l'addiction à la cocaïne.

## Empêcher ou retarder l'entrée dans la consommation de la cocaïne

C'est le moyen le plus efficace en termes de prévention personnelle. En effet, empêcher l'entrée dans la consommation reste la  meilleure garantie d’éviter l'addiction à la cocaïne. Évidemment, pour ne pas en être addict, il suffit de ne pas  consommer ce stimulant. Il a été prouvé que les personnes ayant été en contact avec la drogue sont amenées à revenir vers celle-ci. Et ce, même si le contact a été établi qu'une seule fois. Cela dit, la cocaïne est un stimulant très fort qui pourrait rendre dépendant quiconque l'ayant consommé au moins une fois. Autrement dit, cette drogue est capable de vous conduire facilement vers un comportement addictif. Et la plupart du temps, les concernés n’en ont même pas conscience. C'est alertant ! La meilleure attitude est alors de s'éloigner au maximum de toutes les formes de consommation du stupéfiant. Cependant, les sociétés du 21ème siècle sont les plus explosées au phénomène d'addiction à la cocaïne. Il n’est donc pas évident de ne pas être soumis à une tentation fréquente de prendre la drogue. C'est la raison pour laquelle, il est conseillé de retarder le plus possible, le processus qui conduit vers la consommation. À cet effet, il est important de bien choisir son cercle social.

## Éviter les personnes addictives

La cocaïne s’est propagée dans le monde à une vitesse exponentielle. Désormais, il n'est plus difficile de tomber sur un addict. Cependant, ceux qui souhaitent prévenir l'addiction à la cocaïne doivent impérativement s'éloigner des personnes qui la consomment. En effet, il y a un adage qui dit « dis-moi avec qui tu marches, je te dirai qui tu es ». Ceci étant, si vous passez énormément de temps avec ceux qui sont dépendants, vous finirez par en devenir vous aussi. Ne vous laissez pas entraîner dans cet engrenage ! Dès lors, le mieux à faire est d’éviter la compagnie régulière des personnes addictives. Pour y arriver, vous devez commencer par faire le tri dans vos relations sociales. Si ce n'est pas évident pour vous, concentrez-vous sur vos objectifs par exemple.

## Se concentrer sur passions

Lorsqu'on aime de tout son cœur ce que l'on fait, il est difficile d'en être découragé. C'est pourquoi, s'adonner dans le domaine dans lequel on a du talent évite les risques d'addiction à la cocaïne. Vous n'allez pas quand-même dire que vous n'avez pas de passion. Tout le monde a toujours un talent caché aussi minime soit-il, alors exploitez-le au maximum. En effet, un esprit occupé n'a pas le temps de penser constamment à la drogue. Au contraire, plus vous allez l'occuper et moins vous aurez des problèmes de dépendance à la cocaïne. Remplissez-vous d’idées, d'objectifs et de rêves, afin que vous n'ayez en tête que leurs réalisations.

## Savoir quelle quantité de drogue peut être supportée par votre organisme

C'est un point essentiel dans la prévention de l'addiction à la cocaïne. Car, chaque être humain est unique, ce qui signifie que le fonctionnement de notre organisme diffère avec celui des autres. Dès lors, il est primordial de connaître son corps. Ainsi, nos corps ne réagissent pas tous de la même manière. Votre proche peut prendre par exemple 4 doses par jour et il ne sombre jamais dans l'addiction à la cocaïne. Mais, lorsque que vous  faites pareillement vous devenez addict. C'est tout à fait compréhensible. Votre organisme n'est pas constitué des propriétés qui vous permettent de résister facilement à la substance. N'essayez donc pas d'imiter les autres, car votre corps a ses limites. L’idéal serait plutôt de chercher à connaître quelle quantité de cocaïne vous êtes capable de supporter. Sinon, vous vous exposez dans un premier temps à l'addiction et dans un second moment à l'overdose.

## Surmonter ses problèmes autrement qu'en prenant la cocaïne

Le constat est que trois personnes sur cinq deviennent dépendantes de la cocaïne, parce qu’elles veulent oublier leurs soucis. La nature humaine est telle que l'homme préfère éviter le problème au lieu de le résoudre. C'est d'ailleurs pourquoi beaucoup sont soumis à l'addiction à la cocaïne. Ainsi, ils choisissent la drogue comme moyen de contournement et finissent piégés dans ce cercle vicieux. La meilleure solution pour prévenir cette addiction est de se forger un moral d'acier. Vous devez affronter vos peurs et défier vos faiblesses de telle sorte à renforcer votre confiance en vous. Surtout, soyez responsable de vos actes, ne comptez pas sur une quelconque substance que ce soit pour vous aider. Car, c'est une épée à double tranchant. Pour ceux qui n’y parviennent pas tout seul, vous pouvez faire des consultations avec votre psychologue. Vous pouvez également compter sur l'appui de vos proches.

## S'informer sur les risques liés à l'addiction à la cocaïne

Beaucoup deviennent addictifs à la cocaïne parce qu’ils ne sont pas informés sur le sujet. Cela dit, il est très important de faire des recherches sur les produits que l'on s’apprête à consommer. Ceci s'applique aussi à la cocaïne.  Autrement dit, le moyen efficace pour éviter l'addiction est de connaître les risques qui sont liés à celle-ci. C'est-à-dire, se renseigner sur les méfaits de la dépendance à la cocaïne. On dit souvent « un homme averti en vaut deux » ! Dès lors, vous devez constamment rassembler le maximum d'informations sur ce problème, afin que vous n'en ignoriez les conséquences. Et généralement, prendre conscience des dégâts de la cocaïne sur la santé participe considérablement à décourager les aventuriers.

## Réduire et arrêter la dose d'administration de la drogue

Si vous avez l'habitude de prendre de la cocaïne, vous devez au plus vite réduire, voire stopper sa consommation. L'on devient addict à la cocaïne lorsqu'on est soumis à une forte et à une consommation régulière. Alors, si vous en êtes à vos débuts, il est encore possible d’arrêter. Ce n'est pas facile, mais il le faut ! Vous pouvez commencer par diminuer au fur et à mesure le nombre de doses. Plus tard, vous vous y détacherez complètement. De cette façon, vous pourrez éviter de justesse l’addiction à la cocaïne.

## Faire des visites instructives dans les centres de désintoxication

Vous devez vous rendre sur le terrain pour voir ce que sont devenues les personnes addictives à la drogue. La réalité des choses joue généralement le rôle de « frappe sur le visage ». Ainsi, c'est l'idéal pour ceux qui cherchent un levier sur lequel s’appuyer pour éviter l'addiction à la cocaïne. De plus, il y a des spécialistes sur place qui sont ouverts à toutes vos questions. Il ne faut surtout pas hésiter à en poser. Cela vous sera d'une grande aide dans votre lutte personnelle pour la prévention à la dépendance.

L'addiction à la cocaïne est un problème majeur qui affecte davantage de personnes. Toutefois, il est possible d’en être épargné. Pour cela, vous devez absolument mettre en pratique les conseils que vous propose ce guide.