

LES DIMENSIONS



Quand la nicotine
assaille, faites face
aux envies

L'ÉPICERIE DU QUARTIER

TABAC

DISTRIBUTEUR

CAVE



DEPICTS
SMOKING





LES DIMENSIONS

Tome 1



À propos de BH WELL

Le laboratoire des environnements de comportements sains pour vivre et apprendre dans la faculté d'infirmiers à l'université de Kentucky (BH WELL) l'équipe de recherche existe pour diriger les comportements sains pour les personnes qui font face aux problèmes de santé. Nous priorisons la Diversité, L'Innovation, le Respect, la Compassion et la Collaboration (DIRECT).

La Recherche

La dépendance au tabac, les maladies associées et la mort continue à affliger les personnes atteintes des problèmes de comportement et psychologique aux États-Unis. Quand la nicotine assaille, faites face aux envies souligne les expériences de surmonter les envies pour une personne troublée de l'anxiété. Dans le récit, les personnages principaux, qui sont aussi des super-héros, font partie d'un groupe musical, Les Dimensions. Les Dimensions aident le protagoniste qui est troublé d'anxiété, utilise le tabac et a mal à se libérer de sa dépendance à la nicotine. Une personne anxieuse commence souvent à utiliser le tabac pour minimiser leurs symptômes. Cependant, le sevrage peut exaspérer et amplifier les symptômes de l'anxiété ce qui mène à tomber dans un cercle vicieux de la consommation de tabac, des symptômes de manque et de l'anxiété amplifiée. Le tabagisme passif est un provocateur sérieux qui peut aggraver les fortes envies parmi les personnes qui essayent d'arrêter la consommation de tabac. Il y a plusieurs traitements adaptés pour ce qui désirent arrêter de fumer comme les médicaments approuvés par le FDA (ex. les substituts nicotiniques, des médicaments d'aide à l'arrêt sur ordonnance), la thérapie et l'aide des proches.

Okoli, C.T., & Seng, S. (2018). Associations between secondhand tobacco smoke exposure and nicotine dependence and smoking cessation attempts among adult tobacco users with a psychiatric disorder. Biological Research for Nursing, 20(5), 558-565.

Okoli, C.T., & Kodet, J. (2015). A systematic review of secondhand tobacco smoke exposure and smoking behaviors: Smoking status, susceptibility, initiation, dependence, and cessation. Addictive Behaviors, 47, 22-32.

Les remerciements et les crédits

Le scénario et le récit : L'équipe de recherche BH WELL

Les créateurs : L'équipe de recherche BH WELL

L'artiste : Dottie Kay Berryman

Conception et réalisation graphique : David Brian Blondell

Organisme de financement : Des fonds du Kentucky Tobacco Prevention and Cessation Program.



Quand la nicotine assaille, faites face aux envies

Quand la nicotine assaille, faites face aux envies est un récit d'un garde-forestier est chanteur principal du groupe Les Dimension, Éric Onde. Éric et son groupe musical participent aussi dans le groupe clandestin des Super-héros. Au commencement du récit, Éric vient d'arrêter de fumer. Avec des troubles d'anxiété, il commence à se sentir le manque. Pendant une répétition pour un concert, Éric commence à tousser. La toux aggrave ses troubles d'anxiété et il devient agité. Il laisse la répétition pour faire une pause. Mais il respire la fumée des autres ce qui augmente ses fortes envies pour la nicotine et ce qui cause une onde de symptômes de manque.

Victoire, sa femme, le suit et se rend compte que la situation mérite les super-héros ! Elle appelle les Dimensions au secours. Elles arrivent et trouvent que Éric est repris par Ombre Tsunami, son alter ego monstrueux qui désire la nicotine. Avec l'aide de ses amis, Éric se reprend de Ombre Tsunami et se transforme en Capitaine Calme, son alter ego de super-héro. Les Dimensions lui donnent de bons conseils, un substitut nicotinique, de l'air frais et ils l'encouragent de surmonter ses envies de fumer.

Mais enfin, Capitaine Calme doit être la personne qui lutte contre son tabagisme ! Quand la bataille se terminera, on pourra fêter ! Ah ! Et un concert à la Source !

LES DIMENSIONS RÉPÈTENT DANS LE GARAGE D'ÉRIC ET ESPÉRANCE...



Je suis ravie pour le concert vendredi soir ! On va gagner du fric, chéri !



J'ai hâte ! Ça va être SUPER !



Il faut répéter... allez-y !



ÉRIC N'ARRIVE PAS CHANTER À CAUSE D'UNE TOUX...

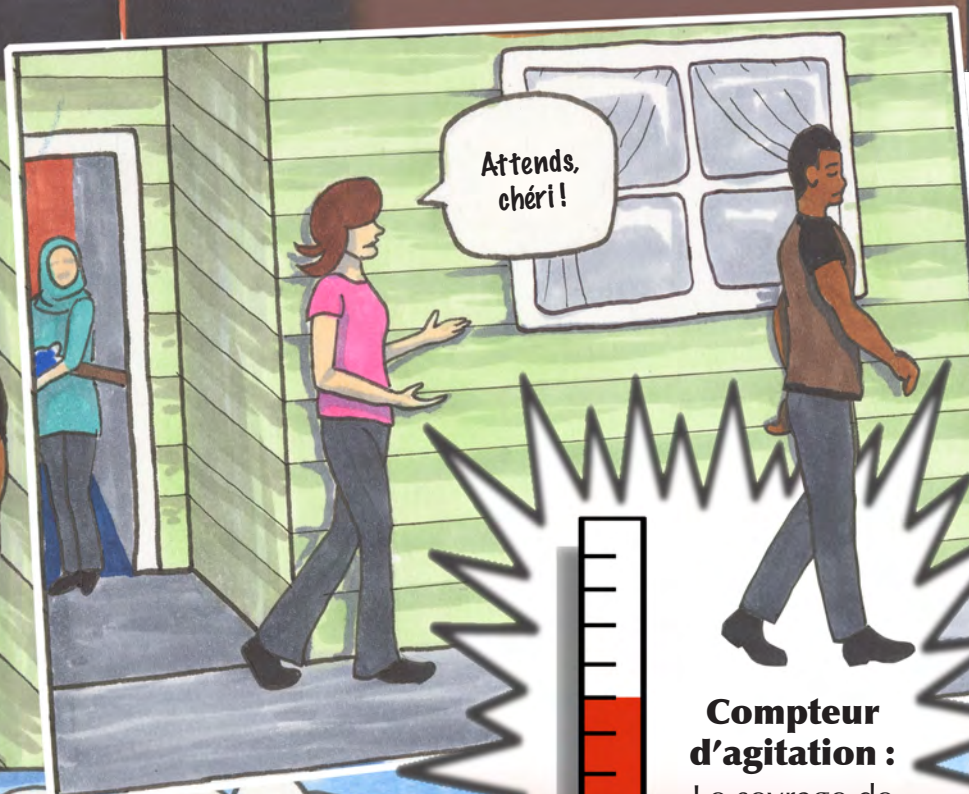


Au moment où l'on arrête de fumer, les cils vibratiles se remettent en fonction ce qui peut générer les symptômes comme la toux pendant que les poumons se guérissent.



Ça va, Éric ?

J'ai besoin de prendre de l'air... Faisons une pause !



Attends, chéri !



Compteur d'agitation :

Le sevrage de nicotine peut augmenter l'agitation et les symptômes d'anxiété.

On pense souvent que fumer aide à gérer le stress et l'anxiété ; cependant, cela exaspère le problème.



La gomme à mâcher pour arrêter



ÉRIC SENT LA FUMÉE DES AUTRES QUI AUGMENTE SES ENVIES ET L'ÉNERVE...

L'ÉPICERIE DU QUARTIER

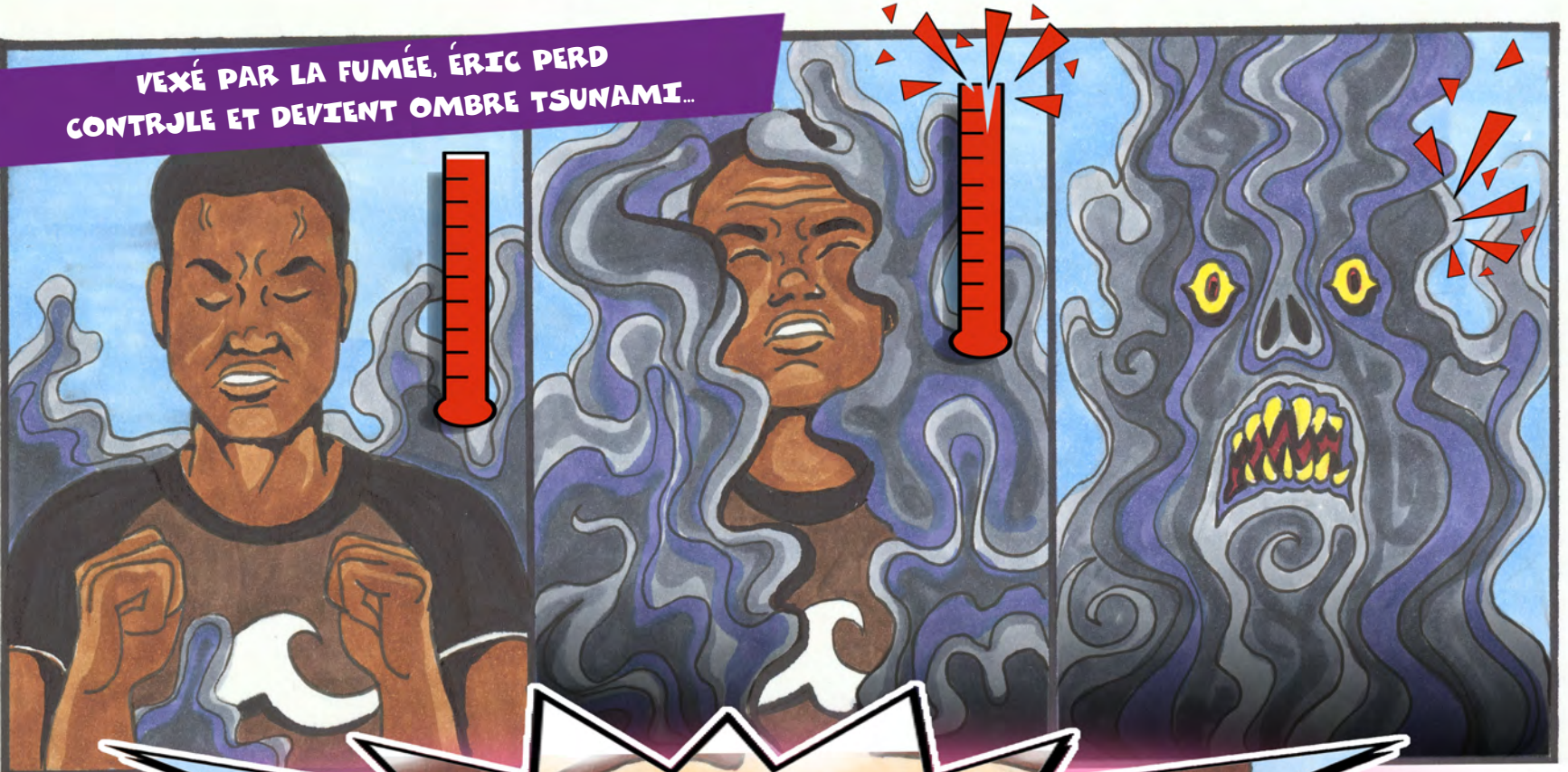
TABAC

DISTRIBUTEUR

CA

Le bien-être de l'environnement est la vie en équilibre avec son environnement. Y compris vivre sans la fumée des autres qui crée des ennuis de santé et encourage le désir de fumer.

VEXÉ PAR LA FUMÉE, ÉRIC PERD
CONTRÔLE ET DEVIENT OMBRE TSUNAMI...



OMBRE TSUNAMI CONSOMME LES PRODUITS DE
NICOTINE, POUR SATISFAIRE SES FORTES ENVIES...





LES DIMENSIONS SE TRANSFORMESMT...



Des dimensions différentes de soutenance sont importantes pendant le sevrage tabagique.

Les dimensions arrivent et découvrent qu'Eric a été dépassé par tsunami de l'ombre, son alter ego monstre assoiffé de nicotine...



Je ne l'ai jamais
vu avec une
telle envie !

Mince ! Le sevrage de
nicotine est pénible !

Merci pour
l'aide !

Ça va
s'arranger,
Éric... On est
tous là pour toi !

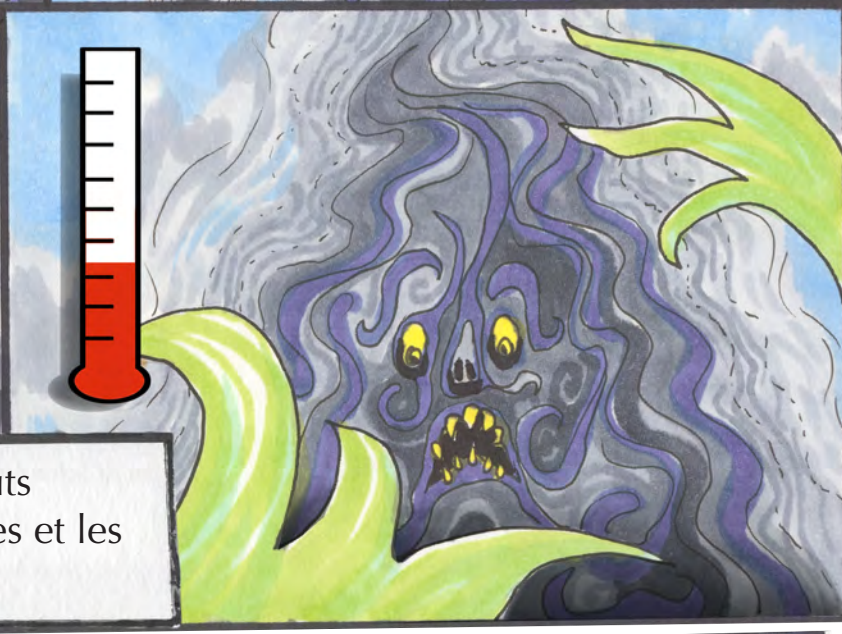


Les dimensions Commencer à offrir
Eric leur soutien unique...



Le sevrage tabagique est difficile à gérer. La psychothérapie peut vous aider à réussir. Il y a de l'espoir !

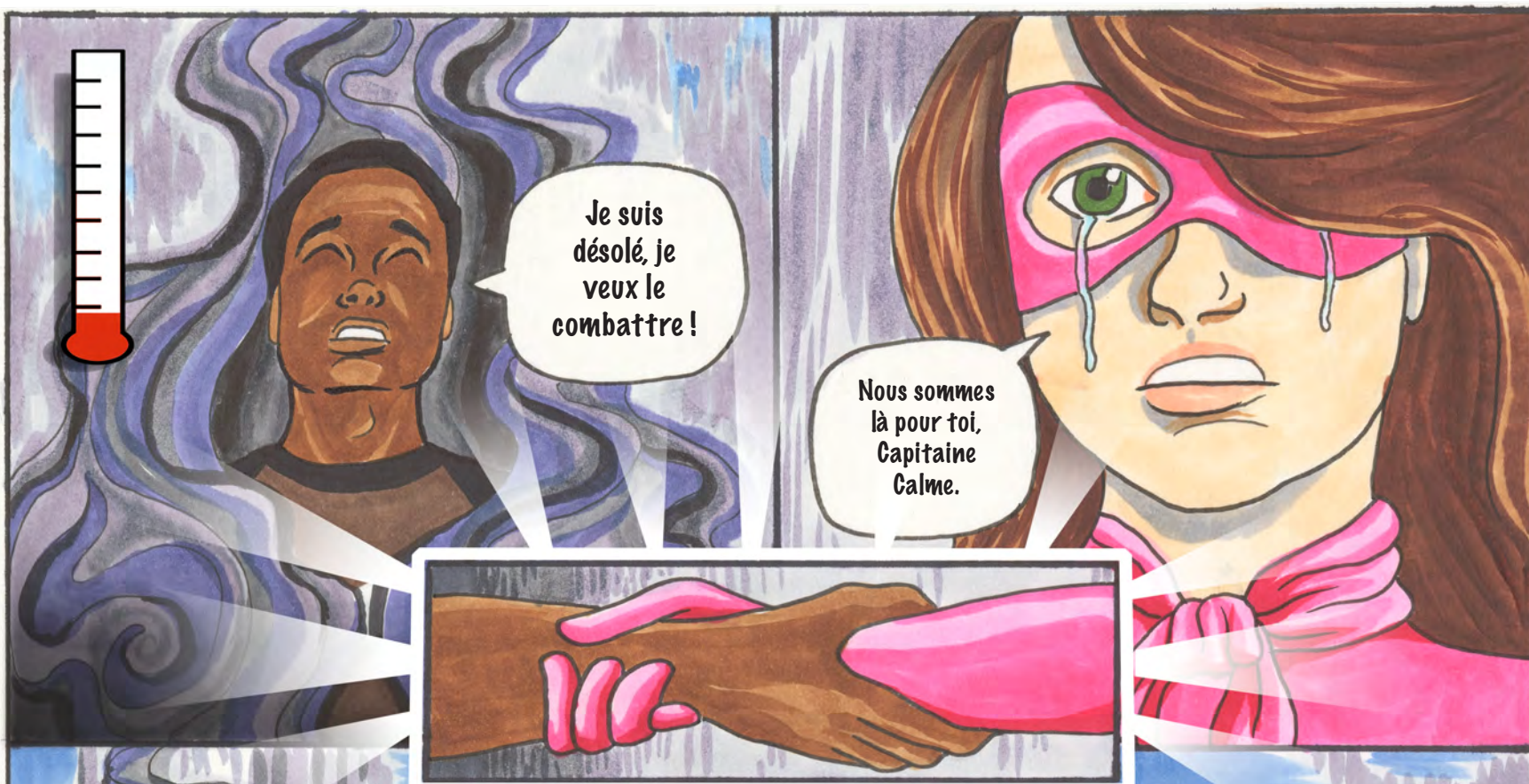
Il faut connaître ses habitudes. Le tabagisme passif peut vous donner des envies. Éviter les situations à risque pour ne pas refumer.



Un traitement de substituts nicotiniques diminue les envies et les symptômes de sevrage.



La psychothérapie, les médicaments et le soutien des amis sont importants pour diminuer les symptômes de sevrage.



Arrêter de fumer, c'est une progression, non pas un évènement. On rechute de temps en temps, mais continuons à faire un effort à diminuer les envies pour devenir un superhéros !

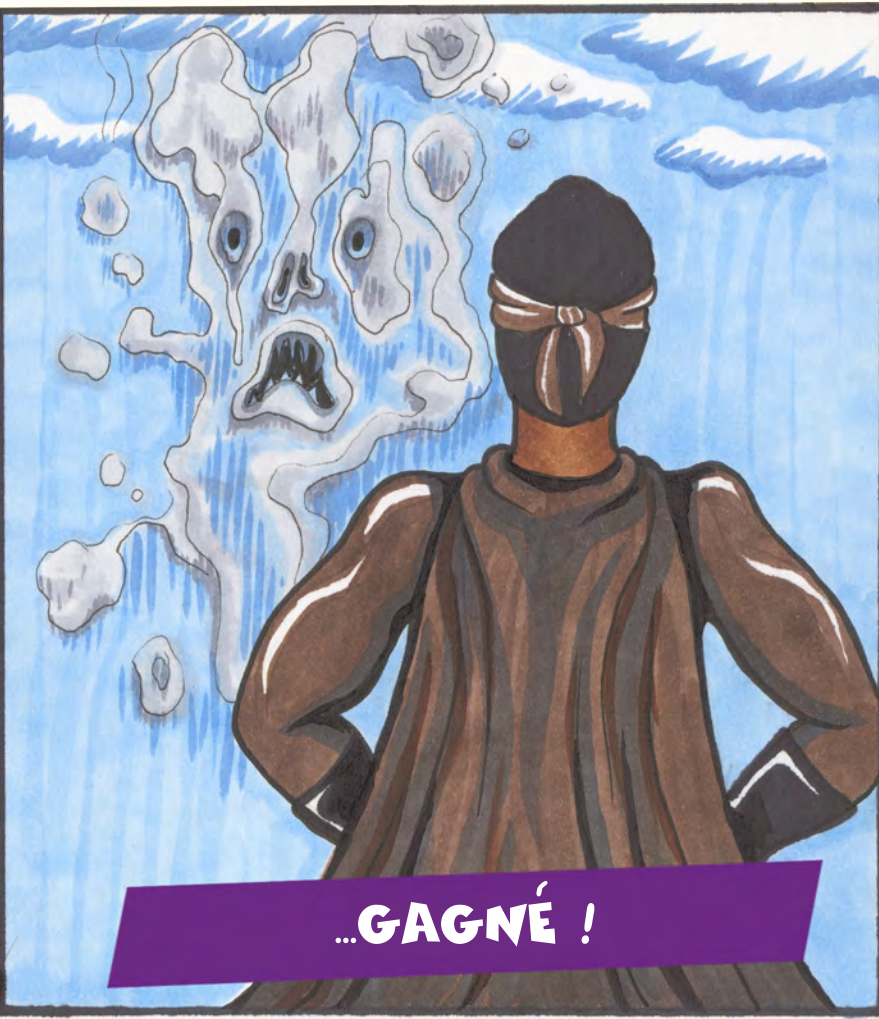


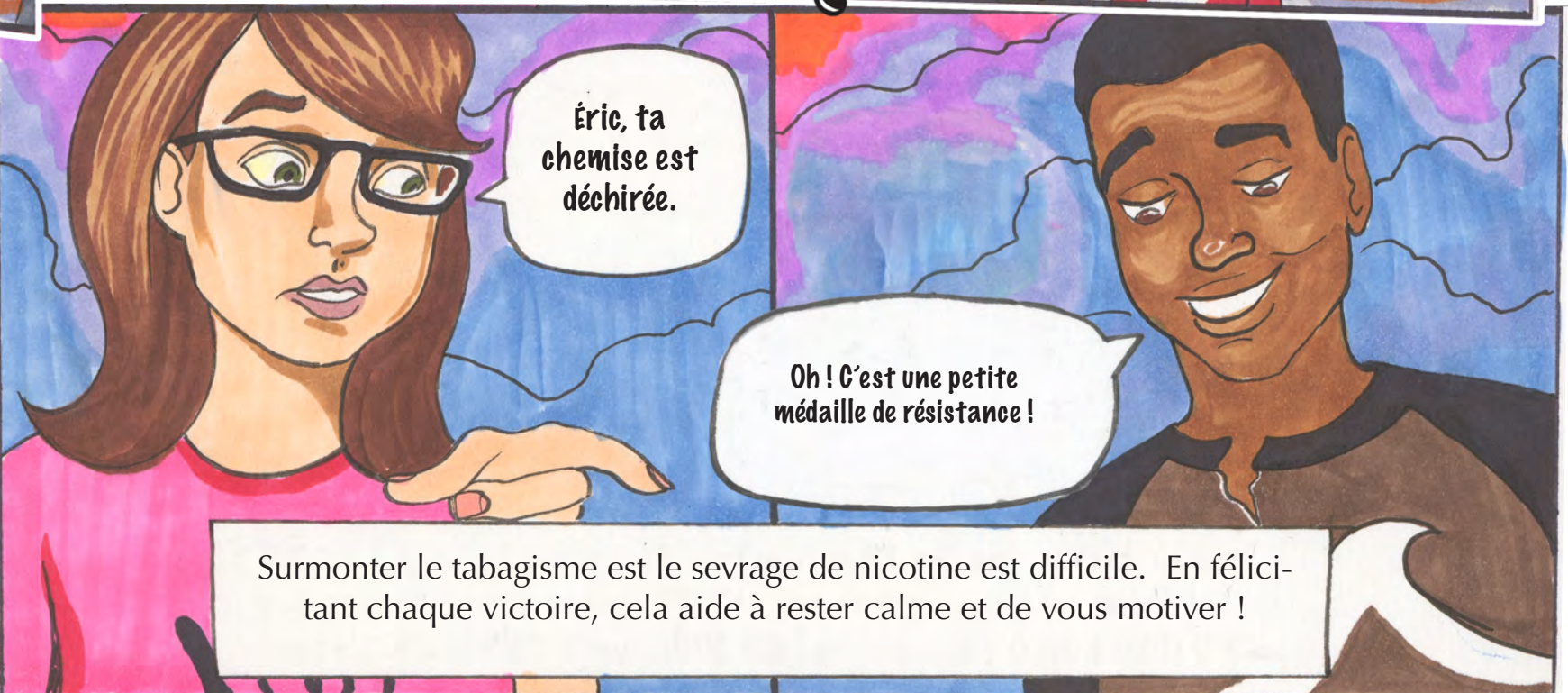
ÉRIC SORT D'OMBRE TSUNAMI TRANSFORMÉ EN CAPITAINE CALME, PRÊT À SURMONTER L'ONDE DE FORTES ENVIES...





JE PEUX LE FAIRE !





PLUS TARD...



...ET IL A RESPIRÉ DE NOUVEAU ! LA FIN

FAISONS CONNAISSANCES DES PERSONNAGES DES DIMENSIONS !

Les personnages des Dimensions représentent les 8 dimensions de santé soutenues par l'Administration des Services de Toxicomanie et de Santé mentale (SAMHSA)

<https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf>



	La Dimension environnementale : Éric Onde dit Capitaine Calme	-Un garde-forestier -Marié à Espérance Onde -Chanteur pour les Dimensions	-Atteint de l'anxiété et du tabagisme -Super-pouvoir : Puissance et la communications avec les animaux
	La Dimension émotionnelle : Espérance Onde dite La Guérisseuse	-Institutrice qui travaille à l'hôpital pédiatrique -Mariée à Éric Onde -Chanteuse pour les Dimensions	-Atteinte de crises de panique et de lassitude -Super-pouvoir : Les mains guérissantes et la vision à rayons X
	La Dimension physique : Léo Lion dit Le Cyclone tonnant	-Vétéran de l'armée et bibliothécaire -Batteur pour les Dimensions -Il a eu des expériences traumatisantes qui provoquent l'insomnie et d'une mauvaise hygiène alimentaire	-Diagnostiqué récemment de diabète -Super-pouvoir : le vent sonique, un cri éclatant et un seuil de tolérance à la douleur élevé
	La Dimension professionnelle : Anisah Alomar dite Le Caméléon doux	-Dirigeante de petite entreprise -Bassiste pour les Dimensions -Souffre de dépression	-Super-pouvoir : Changement de forme et clairvoyante
	La Dimension sociable : Nova Pow dit Le Choc magnétique	-Spécialiste des arts martiaux -Percussionniste pour les Dimensions	-Elle a besoin d'aide pour la gestion de la colère -Super-pouvoir : Manipulation magnétique et attire les objets
	La Dimension économique : Lucie Stretch dite Élastique beauté	-P. D. G. d'une entreprise de beauté -Guitariste pour les Dimensions -Atteinte de TDAH et connue pour être en retard	-Super-pouvoir : Manipulation corporelle
	La Dimension intellectuelle : Einstein Sachetou dit Le Remplacement d'agent	-Professeur et chercheur scientifique qui étudie la maladie d'Alzheimer et la démence	-Claviériste pour les Dimensions -Un peu égoïste et un peu désagréable -Super-pouvoir : Génie et porte un sac à dos muni de jet d'eau
	La Dimension spirituelle : Raha dite La Reine divine	-Professeure de danse -Violiniste pour les Dimensions -Impulsive en dépensant de l'argent qui lui fait honte et une manie d'accumulation compulsive	-Super-pouvoir : Capacité à voler et lire dans les pensées

De plus, soyez en garde pour deux personnages cachés !

Aline Recordstein est l'agent des Dimensions. Son super-pouvoir est l'organisation !

Dotty K. Berryman est l'artiste incroyable des Dimensions ! Le saviez-vous qu'elle est aussi leur plus grand admiratrice ? Cherchez-la parmi les spectateurs au concert des Dimensions !



© University of Kentucky BH WELL

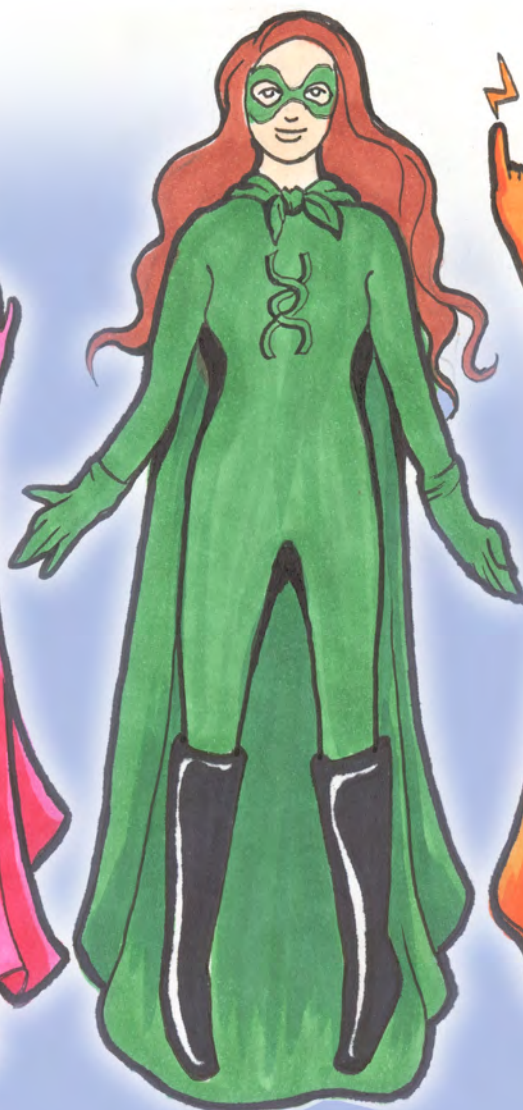
LES DIMENSIONS SONT...



Capitaine
Calme



La
Guérisseuse



Beauté
élastique



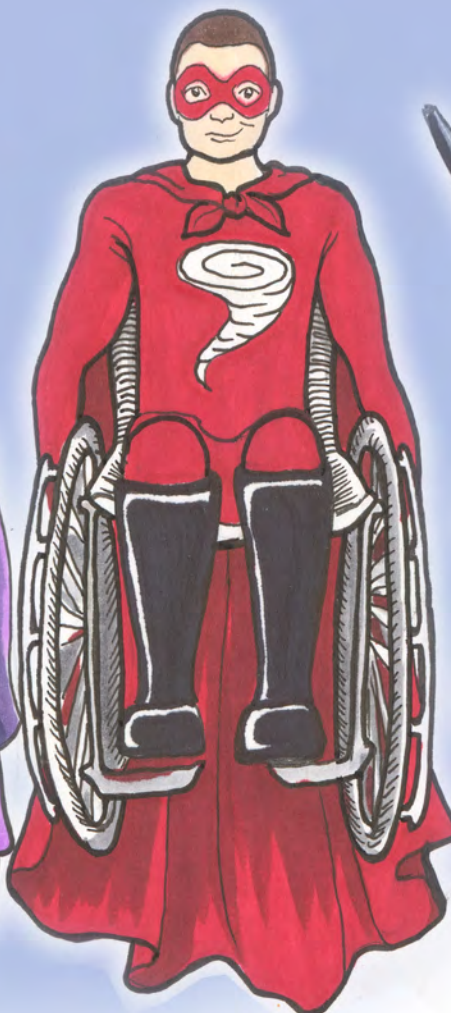
Le Choc
magnétique



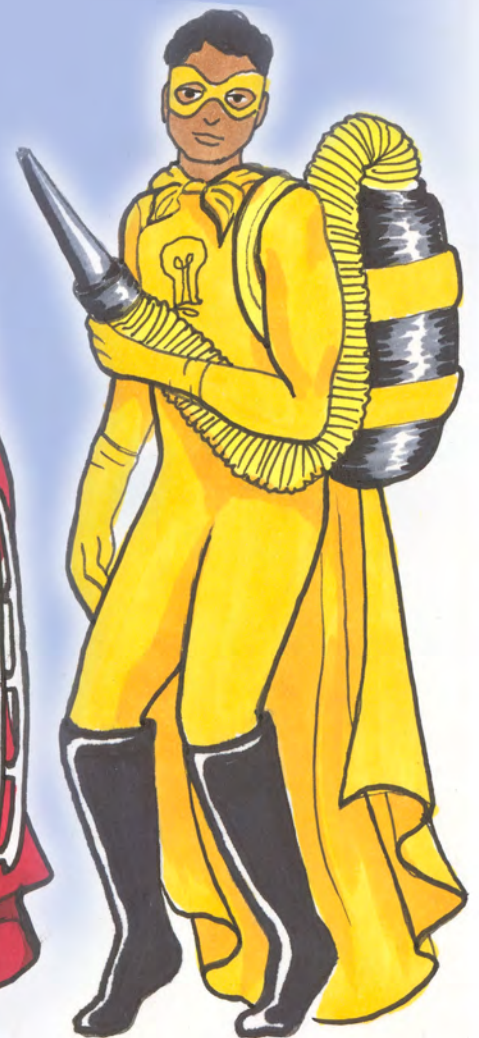
Le Caméléon
doux



La Reine
divine



Le Cyclone
tonnant



Le Remplacement
d'agent

LISEZ-LES TOUS !

Chaque personnage a leur propre histoire.



bhwell.uky.edu