

FACE À UN PROBLÈME DE SANTÉ MENTALE, QUOI FAIRE ?

Si je ne vais pas bien, ou si je connais un proche qui aurait besoin d'aide, je ne reste pas seul.e :

CONTACTER UN PROFESSIONNEL OU UNE STRUCTURE ADAPTÉE

- Médecin traitant
- Service d'urgence
- Centre Médico-Psychologique (structure de soins qui assure des consultations médico psychologiques et sociales et organise l'orientation éventuelle vers des structures adaptées)
- Psychiatre / psychologue
- Association de familles et d'usagers (UNAFAM, Groupe d'Entraide Mutuelle)

LIGNES TÉLÉPHONIQUES ET LIEUX PHYSIQUES D'ÉCOUTE

- 3114 : Numéro national de prévention suicide
- Maison des Adolescents pour les adolescents et jeunes adultes

POUR S'INFORMER

PSYCOM

psycom.org : une ressource publique nationale, pour que la santé mentale devienne l'affaire de toutes et de tous.

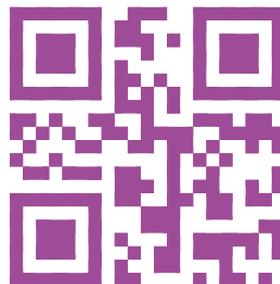
**1 PERSONNE
SUR 4
EST TOUCHÉE
PAR UN TROUBLE PSYCHIQUE
AU COURS DE SA VIE**

Source OMS
Organisation Mondiale
de la Santé

TOUS LES CONTACTS



PLUS D'INFOS
ch-laborit.fr/evp



ET SI ON PARLAIT SANTÉ MENTALE ?



TOUS INFORMÉS
TOUS CONCERNÉS !



LES IMPATIENS
GEM CHÂTELLERAULT
LES LOUDUNAIS DU GEM
HUMEURS EN VRAC



PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

La santé mentale évolue tout au long de la vie. Chaque personne est en permanence à la recherche d'un équilibre entre les ressources qu'elle peut mobiliser pour se sentir bien, et les obstacles qu'elle rencontre dans son existence. Son état varie du bien-être au mal-être, et vice-versa.

Source PSYCOM

ET CELA, POUR TOUTE LA VIE !

Pour prendre soin de sa santé mentale, il est possible de mobiliser une ou plusieurs ressources :

SOINS PSYCHOTHÉRAPEUTIQUES

Psychothérapie individuelle ou groupale, Groupes/activités thérapeutiques

ACTIVITÉS DE BIEN-ÊTRE

Sport, massages, activités culturelles et artistiques

TRAITEMENTS PHARMACOLOGIQUES ET SOINS PHYSIQUES

RELATIONS SOCIALES

SOINS DE RÉHABILITATION PSYCHOSOCIALE

Prise en considération des répercussions des troubles psychiques, aide à la (ré)insertion sociale et professionnelle

LA SANTÉ MENTALE CE N'EST PAS QUE DANS LA TÊTE

LA SANTÉ MENTALE C'EST QUOI ?

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la santé mentale est

Un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté

TOUS INFORMÉS TOUS CONCERNÉS !

LES 3 DIMENSIONS DE LA SANTÉ MENTALE

Source Santé Publique France

1 SANTÉ MENTALE POSITIVE

Bien-être, épanouissement personnel, ressources psychologiques, capacité d'agir.

2 DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE RELATIONNELLE

Anxiété, dépression qui apparaissent suite à des situations éprouvantes et des difficultés existentielles (deuil, échec relationnel, scolarité...). Lorsque la détresse devient intense et perdure, elle peut constituer l'indicateur d'un trouble psychique.

3 TROUBLES PSYCHIQUES

Durée variable, plus ou moins sévères et/ou handicapants, qui se réfèrent à des classifications diagnostiques renvoyant à des critères, à des actions thérapeutiques ciblées et qui relèvent d'une prise en charge médicale. Les conséquences liées aux affections psychiatriques peuvent être majeures :

- handicap,
- décès prématurés,
- discrimination et exclusion.



PAS DE SANTÉ SANS SANTÉ MENTALE

Comme pour la santé physique, de nombreux facteurs influencent notre santé mentale.

- Parcours de vie et présence d'événements marquants
- Capacités et comportements individuels : estime de soi, santé physique, facteurs génétiques ...
- Contexte social, économique et politique : soutien social, réussite professionnelle, sécurité économique ...