

QUAND DEVIENT-IL NÉCESSAIRE DE CHERCHER DE L'AIDE ?

STRESS, ANXIÉTÉ, DÉPRIME



De façon générale, il est possible de surmonter les réactions de stress, d'anxiété et de déprime. Cependant, il se peut qu'après un certain temps, les malaises persistent et s'aggravent. Les signes qui suivent peuvent être un indicateur que votre état s'aggrave.

La présence de plusieurs de ces signes peut démontrer que vos ressources personnelles ne vous permettent plus de gérer vos inquiétudes au quotidien. Il pourrait alors être très judicieux pour vous d'aller chercher de l'aide.

SUR LE PLAN PHYSIQUE

Sensation d'étouffer, cœur qui bat plus vite, étourdissements, nausées
Difficultés de sommeil importantes
Diminution de l'appétit marquée
Perte de poids importante
Manque d'énergie et fatigue marquée, épuisement



SUR LES PLANS PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL

Anxiété et peurs envahissantes
Sensation de panique
Pensées négatives envahissantes
Perte de plaisir et manque d'intérêt envers les activités que vous avez l'habitude d'apprécier



SUR LE PLAN COMPORTEMENTAL

Difficulté à assumer les tâches quotidiennes
Évitement des personnes par crainte de contagion
Surveillance constante des symptômes
Pleurs intenses et fréquents
Irritabilité et agressivité marquées
Conflits fréquents avec l'entourage
Manque de concentration
Abus d'alcool, de drogues ou de médicaments



SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Chaudière-Appalaches
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

santementaleca.com

Besoin d'aide ? N'attendez-pas !
Contactez le service Info-Social 811 (option 2)

Source: Québec.ca