



La Santé de Chez Nous

LA SANTÉ MENTALE

par Colette Dunlop

Parlez HAUT ET FORT à l'occasion de la 65e semaine annuelle de la santé mentale du 2-8 mai 2016!

C'est très important de comprendre que les maladies mentales, comme les maladies physiques, peuvent prendre plusieurs formes (anxiété, dépression, la schizophrénie, le trouble bipolaire, le stress, le trouble d'alimentation et d'automutilation, etc...) mais les bonnes nouvelles sont que toutes les maladies mentales peuvent être traitées.

Une forme de maladie mentale est les troubles anxieux qui comprennent les troubles de panique, les phobies, le trouble de stress post-traumatique, le trouble obsessionnel-compulsif et le trouble anxieux généralisé. Les symptômes comprennent :

- Rythme cardiaque rapide, palpitations, peut-être même une douleur thoracique
- Essoufflement, halètement, sécheresse de la bouche
- Rougeur
- Nausée ou vomissement
- Tremblement, tension musculaire
- Étourdissement
- Bouffées de chaleur et transpiration ou frissons
- Difficultés à dormir
- Incapacité de se concentrer



Deux types principaux de traitement sont souvent prescrits :

1. Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)

La TCC individuelle ou en petit groupe est très efficace pour traiter les troubles anxieux.

Pendant la portion cognitive de la thérapie, le thérapeute aide la personne à reconnaître ses pensées qui suscitent de l'anxiété, puis à évaluer leur validité.

2. Médicaments

En raison des facteurs biologiques qui contribuent à l'anxiété, les médicaments d'ordonnance qui ciblent les messagers chimiques du cerveau peuvent aussi être utiles.

Les Choix de Modes de Vie

- Joignez-vous à un groupe de soutien s'il y en a un dans votre collectivité
- Ayez une alimentation saine
- Évitez l'alcool, les boissons caféinées et les drogues illicites
- Arrêtez de fumer
- Faites de l'exercice
- Gérez votre stress
- Essayez la méditation et pratiquez d'autres activités qui calment l'esprit
- Faites une bonne nuit de sommeil
- Partagez vos sentiments

Pour plus d'informations, visitez le site web de l'Association Canadienne de la Santé Mentale au <http://www.cmha.ca>