

RECONNAITRE LES SIGNES D'UN TROUBLE DE LA SANTE MENTALE

Reconnaître les signes d'un trouble de la santé mentale est une étape essentielle pour pouvoir agir tôt et demander de l'aide.

Ces signes peuvent être émotionnels, comportementaux, cognitifs ou physiques, et ils varient d'une personne à l'autre.

CHANGEMENTS EMOTIONNELS

Les émotions sont souvent les premiers indicateurs d'un déséquilibre psychologique.

Signes fréquents :

- Tristesse persistante, vide émotionnel ou désespoir ;
- Anxiété excessive, peur constante ou crises de panique ;
- Irritabilité, colère soudaine ou réactions disproportionnées ;
- Perte d'intérêt ou de plaisir pour les activités habituelles ;
- Sentiment de culpabilité ou d'inutilité.

TROUBLES DE LA PENSEE (COGNITIFS)

Les troubles mentaux peuvent aussi affecter la concentration, la mémoire ou la perception.

Signes à surveiller :

- Difficultés à se concentrer, à réfléchir ou à prendre des décisions ;
- Pensées confuses ou désorganisées ;
- Idées noires, pensées suicidaires ou autodestructrices ;
- Interprétation erronée de la réalité (paranoïa, délires, hallucinations).

CHANGEMENTS COMPORTEMENTAUX

Le comportement peut radicalement changer lorsqu'une personne souffre psychologiquement.

Exemples :

- Isolement social, retrait des proches ou perte d'intérêt pour les relations ;
- Négligence de l'hygiène ou des responsabilités ;
- Abus d'alcool, de drogues ou de médicaments ;
- Troubles alimentaires (manger trop ou pas assez) ;
- Hyperactivité ou agitation inhabituelle.

MANIFESTATIONS PHYSIQUES

Le corps exprime souvent ce que l'esprit retient.

Symptômes possibles :

- Fatigue constante ou troubles du sommeil (insomnie, cauchemars) ;
- Maux de tête, douleurs musculaires, troubles digestifs ;
- Perte ou prise de poids inexpliquée ;
- Tensions ou palpitations dues au stress.

SIGNES D'ALERTE GRAVES (URGENCE PSYCHOLOGIQUE)

Si une personne présente ces signes, il faut agir immédiatement :

- Parle de se faire du mal ou de mettre fin à ses jours ;
- Exprime des pensées délirantes ou des voix qui lui parlent ;
- Est complètement déconnectée de la réalité ;
- Ne mange plus, ne dort plus ou se met en danger.

Dans ces cas, il faut contacter d'urgence :

- Le 15 ou le 112 (en France) ou les services d'urgence locaux ;
- Un médecin ou psychiatre ;
- Le 3114 (numéro national de prévention du suicide, 24h/24 et gratuit).

CE QU'IL FAUT RETENIR

Tout le monde peut traverser une période de mal-être.

Mais si les symptômes durent plus de deux semaines, s'aggravent, ou affectent la vie quotidienne, il est essentiel de consulter un professionnel de santé mentale (psychologue, psychiatre, médecin généraliste).