

III Manuvie

Maladie Mentale

Narration: Un Canadien sur vingt-cinq vit avec une maladie cardiaque.

La plupart d'entre eux sont suivis par un médecin et reçoivent un traitement.

Cinq Canadiens sur vingt-cinq vivent avec une maladie mentale.

Moins de la moitié d'entre eux consultent un professionnel de la santé à ce sujet.

La maladie mentale est une affection qui touche le cerveau et non une faiblesse de caractère ou une maladie imaginaire.

Elle touche à la fois les enfants, les adultes et les personnes âgées. Personne n'est à l'abri de la maladie mentale.

Il nous arrive tous de nous sentir tristes, angoissés ou fatigués.

Parfois, nous pensons que nous pouvons affronter seuls ces mauvaises journées.

Mais comment savoir quand demander de l'aide?

Si ce vague à l'âme dure plus de deux semaines et si votre travail vous pèse ou que vous appréciez moins la compagnie de vos amis ou des membres de votre famille, vous devriez consulter un médecin.

Manuvie

Les signes de dépression et d'anxiété, les deux principales formes de troubles mentaux, sont :

- le manque ou l'excès de sommeil;
- la fatigue;
- une modification du poids;
- une perte d'intérêt pour les activités préférées;
- des difficultés de concentration;
- un sentiment de désespoir et d'inutilité ainsi que des pensées suicidaires ou des pensées d'actes autodestructeurs;
- un état de tristesse ou d'anxiété persistant;
- une consommation abusive d'alcool ou d'autres substances et des douleurs inexplicables.

Votre médecin pourrait vous proposer un traitement médicamenteux; des séances de counseling ou de psychothérapie; la participation à un groupe de soutien; le recours à la méditation et l'adoption d'une saine alimentation et la pratique d'activités physiques.

Avec un traitement et du soutien continu, vous pouvez vous rétablir et mener une vie saine et active.

Mais avant tout, il faut demander de l'aide.

Solutions de gestion des problèmes de santé mentale au travail

www.manuvie.ca/santementale