

Qu'est-ce que l'anxiété?

L'anxiété est une réaction psychologique et interne, secondaire au stress. Elle peut survenir même s'il n'y a pas de danger immédiat. Elle implique généralement un sentiment persistant d'appréhension qui ne disparaît pas, même si le problème est résolu ou si la menace est irréaliste. L'évitement, la respiration courte ou l'interprétation catastrophique de certaines situations sont des manifestations possibles d'anxiété.

Qu'est-ce que la déprime?

La déprime est un état passager de lassitude, de découragement et de tristesse. Cet état peut survenir sans cause apparente ou à la suite d'un événement identifiable comme une perte d'emploi, une rupture ou un conflit. Nous vivons tous des moments de chagrin ou de remise en question. Ces expériences font partie de la vie et ne doivent pas être confondues avec ce qu'éprouve une personne qui vit une dépression. Ressentir une tristesse passagère, avoir une panne d'énergie ou de motivation sont des symptômes fréquents de la déprime.

- stress
- anxiété
- déprime

Je ne me sens pas bien...
Qu'est-ce qui m'arrive?

LES MULTIPLES VISAGES

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec



Québec



Se pourrait-il que je vive du stress, de l'anxiété, ou un moment de déprime?

Qu'est-ce que le stress?

Le stress est une réponse produite par le corps, en réaction à une cause externe. Plus précisément, il apparaît lorsque l'on perçoit qu'une situation représente une menace et que notre capacité d'adaptation est dépassée. Il peut aussi être positif. Il permet de bien se préparer, d'être dans l'action, en mode résolution de problèmes et d'avoir les sens aiguisés dans un contexte tel que celui d'un mariage, d'un déménagement, lors de la naissance d'un enfant ou lors d'un accident de voiture. Le stress disparaît une fois la situation résolue.

Les manifestations possibles

Le stress, l'anxiété et la déprime peuvent se manifester à diverses intensités, de plusieurs manières et sur différents plans (physique, émotionnel et cognitif).

En voici quelques exemples :

- Maux de tête
- Tensions musculaires
- Problèmes gastro-intestinaux
- Battements cardiaques rapides
- Diminution de l'énergie, fatigue
- Tristesse
- Irritabilité
- Inquiétudes, insécurité
- Sentiment de découragement
- Impatience
- Isolement, repli sur soi
- Difficultés de concentration

La présence de certains de ces symptômes ne signifie pas que vous avez un problème de santé mentale tel que la dépression ou un trouble anxieux. En effet, poser un diagnostic nécessite de prendre en compte un ensemble de symptômes, leur durée et intensité, leur contexte d'apparition, vos antécédents de santé, vos traits de personnalité, votre niveau de détresse vécu et son impact sur votre fonctionnement. Toutefois, si vous observez quelques-uns des symptômes listés ci-haut, ceux-ci devraient être un signal pour vous encourager à prendre des actions pour rétablir votre équilibre.

Quelle aide s'offre à moi?

Si vous constatez que les stratégies que vous avez mises en place ne suffisent pas, vous pouvez en discuter avec un professionnel de la santé qui pourra, avec vous, explorer vos besoins et vous proposer des pistes d'interventions. Celles-ci devraient être adaptées en fonction de vos besoins, attentes et préférences. Mais aussi en fonction des causes identifiées, de l'intensité des symptômes et des atteintes sur votre fonctionnement et votre qualité de vie.

Parmi les interventions psychosociales possibles, on retrouve des programmes de soutien à l'auto-gestion et d'autosoins, de l'éducation psychologique, de la psychothérapie individuelle ou de groupe, des groupes de soutien et de la réadaptation. Dans certaines situations, et selon le choix de la personne, la prise de médicaments peut être indiquée. Ces options devraient être discutées avec un professionnel de la santé.

Où trouver de l'aide ?

Info-Social

811 (option 2)

211

par téléphone ou sur internet

Centre de crise de Québec

418 688-4240

centredecrise.com

Centre de prévention du suicide

418 683-4588

cpsquebec.ca

Pour plus d'informations

ciusscscn.ca/santementale