

Bilan de santé mentale avec le CRFM de North Bay



QU'EST-CE QUE LE TROUBLE AFFECTIF SAISONNIER?

Le trouble affectif saisonnier ou la dépression saisonnière est plus qu'un simple cafard d'hiver. Cette forme de dépression survient principalement à la même période chaque année et peut durer toute une saison. La plupart des gens connaissent la dépression saisonnière pendant les mois d'automne et d'hiver, mais la dépression saisonnière d'été peut survenir dès le printemps.

Quels sont certains des symptômes de la dépression saisonnière ?

Il est important de ne pas s'autodiagnostiquer, mais si vous ressentez plusieurs de ces symptômes à certaines périodes de l'année, il est important d'en parler à votre médecin ou à votre équipe de santé.

Il peut s'agir de :

- Des symptômes qui sont présents la plupart des jours et durent la majeure partie de la journée, pendant plus de deux semaines.
- Altération des performances de la personne au travail, à l'école ou dans ses relations sociales, Des changements dans l'appétit et le poids
- Difficulté à dormir ou rythme de sommeil interrompu
- Perte d'intérêt pour le travail, les loisirs, les gens ou le sexe
- Retrait des membres de la famille et des amis
- Sentiment d'inutilité, de désespoir, de culpabilité excessive, de pessimisme ou de faible estime de soi
- Agitation ou sentiment de ralentissement
- Irritabilité, Fatigue, Difficulté à se concentrer, à se souvenir et à prendre des décisions
- Pleurer facilement ou avoir envie de pleurer sans en être capable.
- Pensées de suicide (qui doivent toujours être prises au sérieux)
- Perte de contact avec la réalité, entendre des voix (hallucinations) ou avoir des idées étranges (délires).

Counseling Financier après les fêtes de fin d'année
Un service confidentiel est offert de façon respectueuse et en temps opportun aux membres actifs des FAC et à leurs conjoints. Nous pouvons vous aider à :

- acquérir les outils, aptitudes, techniques et connaissances nécessaires au maintien de pratiques de gestion des finances personnelles saines et efficaces;
- élaborer des plans d'action pour prévenir et résoudre des difficultés financières;
- obtenir des prêts et des subventions par l'intermédiaire d'Appuyons nos troupes.

Pour plus d'information et prise de rendez-vous, veuillez contacter : SISIP Petawawa - 1-613-687-0025 | SISIP.com

Besoin de l'aide en dehors des heures de travail ?

Programme d'aide aux membres des FC
1-800-268-7708

Ligne d'information pour les familles
1-800-866-4546

Ligne de crise 24 h
North Bay: 1-800-352-1141

Services d'urgence: 911

Que puis-je faire contre la dépression saisonnière ?

Il a été démontré que l'exercice régulier, une alimentation saine, de bonnes habitudes de sommeil, le fait de rester en contact avec les autres, des techniques de pensée équilibrée et la gestion du stress réduisent les symptômes de la dépression. Le fait de bénéficier d'autant de lumière naturelle que possible peut contribuer à réduire les sentiments de dépression saisonnière. Il peut s'agir de marcher à l'heure du déjeuner, de passer plus de temps devant une fenêtre, d'ouvrir les rideaux pendant la journée, etc. Ces mesures sont utiles si vous n'avez que de légers changements d'humeur qui suivent un schéma saisonnier. Ces mesures peuvent également être utiles en complément d'un traitement pour les symptômes plus modérés ou plus graves.

Quels sont les autres outils permettant de lutter contre la dépression saisonnière ?

La luminothérapie : des études montrent que la luminothérapie est l'outil le plus efficace contre la dépression saisonnière. Il existe de nombreuses variétés de lampes du bonheur disponibles sur le marché aujourd'hui. Vous pouvez en essayer une à l'espace de détente ME! (Enrichissement conscient).

Thérapie : parler à un professionnel de la santé mentale de vos sentiments et de vos symptômes peut vous aider à trouver des techniques pour mieux faire face au trouble affectif saisonnier. Si vous ou un proche pouvez bénéficier de services de thérapie, communiquez avec votre CRFM dès aujourd'hui.

Antidépresseurs : dans certaines circonstances, des antidépresseurs peuvent être prescrits pour atténuer les symptômes de la dépression. Les antidépresseurs ne doivent pas être pris sans en parler à un professionnel de la santé et doivent être pris uniquement selon l'ordonnance.



Votre CRFM de North Bay

39 Sterling Ave.
Hornell Heights, P0H 1P0
705-494-2011 x 2053
northbaymfr.ca/fr
sbmfc.ca

Pour plus d'information sur les programmes de **Prévention, soutien, et intervention**, visitez <https://www.northbaymfr.ca/fr/programmes-et-services/prevention-soutien-et-intervention/>



@nbmfr