

SANTÉ MENTALE



CPTS12



SANTÉ MENTALE

Qu'est-ce que c'est ?

1

La santé mentale est une composante indispensable de la santé d'une personne

2

Être en bonne santé implique à la fois une bonne santé physique et une bonne santé mentale

3

La santé mentale correspond à un état de bien-être mental permettant de faire face aux sources de stress, de bien apprendre et de bien travailler

4

La santé mentale n'est pas un état figé, mais plutôt un équilibre psychique qui peut connaître des fluctuations



CPTS12



SANTÉ MENTALE

Les 3 dimensions

1

La santé mentale positive
= l'épanouissement personnel,
bien-être, ressources psychologiques
et capacités d'agir dans la société



2

**La détresse psychologique
réactionnelle**
suite à un événement
de la vie, deuil, accident, échec...
Ce n'est pas un trouble mais on se sent
plus anxieux

3

Les troubles psychiatriques
de durée variable, plus ou moins sévères
plus ou moins handicapant,
avec nécessité d'une prise en charge
médicale



CPTS
12



SANTÉ MENTALE

Les principaux troubles

1

Les troubles dépressifs

C'est une tristesse durable et une perte de plaisir qui entraînent une vision pessimiste de soi et du monde. Ils perturbent fortement le quotidien (sommeil, appétit, vie sociale)

2

Les troubles anxieux

sont des angoisses durables, sans lien avec un danger réel. Les symptômes varient d'une personne à l'autre

3

Les troubles psychotiques

Ils regroupent des pathologies comme les schizophrénies ou la bipolarité. Ils se caractérisent par des changements des pensées, de la perception, des émotions, de la motivation et du comportement et ont un impact lourd sur la vie quotidienne

4

Les troubles des conduites alimentaires

comme la boulimie, l'hyperphagie boulimique et l'anorexie mentale, engendrent une relation à la nourriture perturbée. Ils apparaissent souvent à l'adolescence et nécessitent une prise en charge thérapeutique globale

5

Les troubles addictifs

Ils proviennent de la dépendance à une substance (alcool, tabac/puff, drogues...) ou à un comportement (jeux vidéos, écrans...). Ils modifient le fonctionnement mental et nuisent gravement à la santé physique et psychique



CPTS12



SANTÉ MENTALE

Quelques chiffres

23%

des Français ont le sentiment de ne pas prendre soin de leur santé mentale dont **38 %** des **18-24 ans**



70%

des Français cautionnent un stéréotype concernant les personnes atteintes de troubles de santé mentale, ce qui favorise la stigmatisation



67%

des adolescents expriment explicitement le souhait d'avoir des outils et des moyens pour parler de leurs angoisses à des personnes capables de les aider, ils ne veulent plus se cacher



CPTS12



SANTÉ MENTALE

Quelles solutions ?



S'adresser à un professionnel de santé

Face à des signes de souffrance psychique, des signes physiques, il ne faut pas hésiter à s'adresser aux professionnels de santé les plus accessibles : médecin traitant, infirmière scolaire, service santé étudiante...pour obtenir écoute, soutien, conseils adaptés, et être si besoin, redirigé vers un service / une structure ou un professionnel spécialisé

Des possibilités d'accompagnement psychologique

- Centre médico-psychologique (CMP) de son lieu de résidence (gratuit)
- Le dispositif Mon Soutien psy permet de bénéficier sur prescription médicale d'un accompagnement psychologique pris en charge par l'Assurance Maladie (avec avance de frais)

Des lignes d'écoute

Le numéro national de prévention du suicide 3114
accessible gratuitement 24h sur 24 et 7 jours sur 7 en tout point du territoire national

Le Fil Santé Jeunes est un service anonyme et gratuit à destination des 12-25 ans sur les différents aspects de leur santé, notamment la santé mentale et le bien-être. Dispensé par des professionnels proposant une ligne d'écoute au **0800 253 236** accessible 7 jours sur 7 de 9h à 23h



CPTS12

