

Prendre soin de sa santé mentale

Des signes auxquels prêter attention

Certains changements peuvent indiquer un problème de santé mentale. Savoir lesquels permet de réagir si besoin.



Si on remarque **plusieurs de ces signes**, s'ils sont **inhabituels** chez nous et qu'ils **durent dans le temps**, nous pouvons trouver une personne de confiance avec qui en parler. Par exemple, un-e proche ou notre médecin généraliste. Avec le temps, nous pouvons **repérer les signes** qui reviennent chaque fois que nous sommes en difficulté. Et chercher ce qui peut nous **aider à nous sentir mieux**.

Sur www.psycom.org, des guides et des annuaires sont disponibles pour trouver l'aide dont vous avez besoin.



*Source : association Minds