

Le Centre de santé communautaire du Grand Sudbury

et la santé mentale



Saviez-vous que chaque année, un Canadien ou Canadienne sur cinq souffrira personnellement d'un problème de santé mentale, et que ce nombre est à la hausse ?

Peu importe l'âge, le sexe, la culture, l'origine ou le statut socioéconomique, la santé mentale touche tout le monde et ne fait pas de discrimination. Encore de ce jour, les préjugés et la stigmatisation entourant la santé mentale continuent d'être le principal obstacle qui empêche souvent les personnes à aller chercher l'aide dont elles ont besoin.

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit la santé mentale comme « un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté » (WHO, 2013). Il est important de noter que cette définition va bien au-delà de l'absence de maladie mentale.

La santé mentale est aussi importante que la santé physique, car l'une influence l'autre. Faites-lui de la place et accordez-lui de l'attention. Pour ce faire, il est nécessaire de continuer à fournir des efforts visant à développer et maintenir des conditions favorables afin d'alimenter une santé mentale positive.

L'évaluation d'une santé mentale positive relève de cinq (5) indicateurs : santementalelac.com/uploads/depliant-smp.pdf

- Le bonheur personnel
- La santé mentale autoévaluée
- La satisfaction à l'égard de la vie
- Le bien-être psychologique
- Le bien-être social

Les mythes et réalités

<p>Mythe : Seules les personnes avec un trouble de santé mentale doivent prendre soin de leur santé mentale.</p> <p>Réalité : Nous avons tous intérêt à contribuer activement à notre bien-être et à faire en sorte d'améliorer notre santé mentale, de la même façon qu'il est possible d'optimiser sa forme physique en adoptant un mode de vie sain.</p>	<p>Mythe : Les maladies mentales sont rares et ne me toucheront jamais.</p> <p>Réalité : 1 Canadien sur 5 souffrira d'une maladie mentale au cours de sa vie. Peut-être ne serez-vous pas atteint vous-même, mais il est très probable qu'un membre de votre famille, une connaissance, un collègue ou une collègue le sera.</p>	<p>Mythe : La majorité des personnes souffrant de troubles mentaux ne consultent pas.</p> <p>Réalité : Vrai. Les préjugés entourant la maladie mentale incitent près des deux tiers des personnes atteintes de troubles mentaux à ne pas chercher l'aide dont elles ont besoin. De plus, 42 % des gens aux prises avec un problème de santé mentale ne le disent pas à leur famille de peur d'être jugés.</p>
<p>Mythe : Les personnes atteintes de troubles mentaux ne s'en remettent jamais.</p> <p>Réalité : Beaucoup de gens se rétablissent complètement de leur maladie, tandis que d'autres acquièrent les compétences nécessaires pour gérer et maîtriser leurs symptômes.</p>		

Les déterminants de la santé mentale :

Facteurs Individuels

- Santé physique
- Facteurs génériques
- Genre
- Minorité sexuelle et ethnique
- Personnalité
- Compétences psychosociales
- Capacité d'adaptation
- Expérience négative au cours de la petite enfance

Facteurs sociaux et économiques

- Relation familiale
- Inclusion et soutien social
- Soutien affectif et concret
- Statut socioéconomique
- Conditions d'emploi
- Revenu et situation financière

Facteurs environnementaux et sociétaux

- Inégalités sociales
- Accès aux services sociaux
- Exposition à la violence et à la criminalité
- Sécurité et confiance de quartier
- La stigmatisation
- Croyances culturelles

Notons que les déterminants sont interreliés; l'interaction complexe et cumulative de ces déterminants joue un rôle sur l'évaluation de la santé mentale. Reste que, la santé mentale n'est pas statique, c'est-à-dire qu'elle peut changer au cours du temps et selon les expériences. Engageons-nous à adopter des stratégies de bien-être pour favoriser une santé mentale positive.

Source : ressources-clsm.org

LES PILIERS D'UNE BONNE SANTÉ MENTALE : ADOPTEZ DE SAINES HABITUDES DE VIE

Pour une santé mentale florissante, viser l'équilibre dans tous les aspects de votre vie; dans la mesure du possible, partagez votre temps et énergie entre la famille, le travail, les amis, le temps pour soi, votre partenaire, les activités santé, les loisirs, la spiritualité et la croissance personnelle.

Alimentation saine – Prenez le temps de bien manger, faites des choix santé la majorité du temps; permettez-vous de petites gâteries, expérimentez avec les saveurs, alimentez votre corps et votre esprit

Bien dormir – Visez la qualité du sommeil au lieu de la quantité, adoptez un bon horaire (se coucher et se réveiller à la même heure tous les jours); gardez votre chambre fraîche, noire, tranquille et confortable; évitez les siestes afin d'être fatigué le soir, adoptez des stratégies de relaxation pour faire taire votre cerveau

Activité physique – Peu importe l'intensité ou la durée de l'activité physique, toute activité apporte des bénéfices à la santé mentale. Il suffit de bouger : faites une marche, jouez avec votre chien ou les enfants, jardinez, dansez, nagez, etc. Voici quelques bienfaits de l'activité physique : elle régularise l'humeur, augmente le niveau d'énergie, favorise le sommeil de qualité, diminue l'isolement social et augmente l'estime de soi

Stratégies de bien-être qui favorisent la santé mentale

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Développement personnel (autoéducation; établir des objectifs personnels, prendre des décisions) • La découverte d'activités et de loisirs qui nous plaisent et la recherche de temps pour s'y adonner • La capacité à demander de l'aide • La participation sociale • La réconciliation avec le changement • La capacité de nourrir son estime de soi et sa confiance en soi • L'aptitude de faire face aux événements et de leur donner un sens • La capacité de choisir de ne pas s'attarder sur les choses qui ne nous | <p>concernent pas ou hors de notre contrôle</p> <ul style="list-style-type: none"> • La capacité de rêver et de nourrir sa créativité • La capacité de rire et d'avoir un sens de l'humour • Le maintien de bonnes habitudes de vie (sommeil, alimentation, exercice, etc.) • La gestion de substances nocives • L'acceptation de soi et la compassion • La possibilité de profiter des relations positives avec les membres de sa famille et ses amis • Le développement de stratégies pour faire face au stress • La capacité de s'accorder du répit • La gratitude et l'appréciation des petites choses • L'appréciation du moment présent |
|---|---|

Le CSCGS est ouvert du lundi au vendredi de 8 h 30 à midi et de 13 h à 16 h

Ressources : santesudbury.ca/ressources-en-sante-mentale/ @cscgrandsudbury

Sudbury

705-670-2274 (Réception)
705-670-2166 (Communautaire)

Chelmsford

705-855-1513 (Réception)
705-855-8084 (Communautaire)

Vallée-Est

705-969-5560 (Réception)

Adapté de : <https://santementaleca.com/la-sante-mentale.html>