

Fiche de conseils : Les signes d'une détérioration de la santé mentale

Apprendre à reconnaître les signes et les symptômes associés à une détérioration de la santé mentale peut sembler être un défi de taille, mais à l'aide de cette fiche de conseils, vous arrivez à mieux le faire au fil du temps. La fiche vous aidera à comprendre ce que vivent les employés et vous donnera l'assurance nécessaire pour leur demander s'ils vont bien.



Signes d'anxiété

Physiques

- Douleurs musculaires
- Serrement de la poitrine
- Palpitations cardiaques
- Difficulté à dormir
- Fatigue et tension
- Essoufflement
- Maux de tête et migraines
- Agitation et nervosité

Émotionnels

- Accablement
- Angoisse constante
- Peur
- Panique
- Inquiétude
- Sentiment d'être jugé

Psychiques

- Inquiétude constante
- Pensées indésirables et intrusives
- Difficulté à voir le bon côté des choses
- Tendance à penser au pire

Comportementaux

- Ne pas achever son travail
- Éviter certaines tâches
- Avoir de la difficulté à prendre des décisions
- Perdre confiance
- Éviter la présence des autres
- S'absenter du travail
- Ne pas arriver à décrocher
- Avoir besoin de soulagement et de prendre soin de soi

Signes de dépression

Physiques

- Fatigue constante
- Difficulté à dormir
- Perte ou gain de poids important
- Maladie et épuisement
- Baisse d'énergie considérable

Émotionnels

- Absence de joie
- Sentiment de ne pas avoir de valeur
- Accablement
- Absence de motivation
- Irritabilité
- Indécision
- Sentiments de désespoir et d'inutilité

Psychiques

- Impression d'être un échec
- Pensées suicidaires ou autodestructrices
- Culpabilité constante

Comportementaux

- Sembler ne plus aimer ses passe-temps habituels ou avoir d'intérêts
- Être incapable de se concentrer
- Éviter la présence des collègues ou les activités sociales
- Développer une dépendance à l'alcool ou aux drogues
- S'absenter du travail ou être en retard sans raison
- Ne pas respecter les échéances
- Faire des erreurs
- Sembler irritable ou en colère