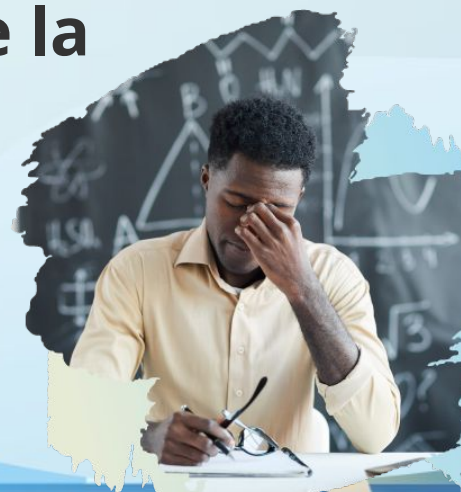


Fiche de conseils : Les signes d'une détérioration de la santé mentale

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