

JE ME SENS MAL, POURQUOI ?

COMPRENDRE POURQUOI ON SE SENT MAL ET COMMENT AGIR EN PÉRIODE DE CRISE SANITAIRE ?

La situation sanitaire actuelle est inédite, et chamboule beaucoup de nos certitudes :



Comment éviter de contaminer ou d'être contaminé ?

Comment gérer les tensions familiales ?

Comment va se passer la reprise du travail/de l'école ?

Suis-je en danger si je sors ?

Allons-nous reprendre une vie normale ? ...

Il est possible que ces dernières semaines, ou dans les semaines à venir, vous ressentiez certaines difficultés psychologiques dans votre quotidien.

Si votre médecin écarte une maladie somatique, le mal-être dont vous souffrez vient probablement de stress/d'anxiété.

Pour agir au mieux face à ces symptômes, il est nécessaire d'identifier et de comprendre les mécanismes psychologiques qui en sont à l'origine.

SI VOUS RESSENTEZ :



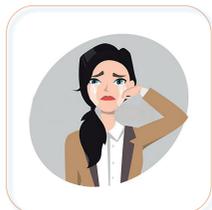
EMOTIONS NÉGATIVES
(COLÈRE, CULPABILITÉ, TRISTESSE, PEUR...)



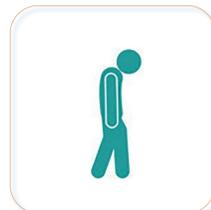
PERTE D'APPÉTIT



ÉPUISEMENT,
GRANDE FATIGUE



PLEURS



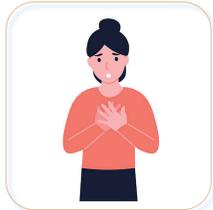
PERTE D'ENVIE,
DE MOTIVATION



CRISE D'ANGOISSE



PENSÉES NÉGATIVES,
OBSÉDANTES



GORGE SERRÉE,
BOULE DANS LE VENTRE



SOMMEIL DIFFICILE



TENSIONS
MUSCULAIRES

SI VOUS AVEZ
DES IDÉES NOIRES
OU SUICIDAIRES
RAPPROCHEZ-VOUS RAPIDEMENT
D'UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ
OU APPELEZ LE :



DANS UN 1^{ER} TEMPS, CERTAINES STRATÉGIES PEUVENT VOUS AIDER :



FAIRE DU SPORT



SE RELAXER,
GÉRER SON STRESS



OBTENIR
UN SOUTIEN SOCIAL



DIMINUER LES MÉDIAS
ET RÉSEAUX SOCIAUX



FAIRE DES ACTIVITÉS
PLAISANTES



ESSAYER DE FAIRE
DE NOUVELLES CHOSES



SE RÉAPPROPRIER
L'EXTÉRIEUR À SON RHYTHME

DANS UN 2^{ÈME} TEMPS, SI CES SYMPTÔMES PERSISTENT :

IL EST LÉGITIME
DE DEMANDER
UNE AIDE



AUPRÈS DE PROFESSIONNELS DE SANTÉ

L'ANXIÉTÉ PERSISTANTE PEUT-ÊTRE À L'ORIGINE
D'UNE GRANDE DÉTRESSE ÉMOTIONNELLE ET PHYSIQUE,
LA PRENDRE EN CHARGE SEULE
PEUT S'AVÉRER DIFFICILE,

POUR CELA, RAPPROCHEZ-VOUS DE VOTRE MÉDECIN TRAITANT
OU DU CENTRE HOSPITALIER LE PLUS PROCHE DE CHEZ VOUS.



DIRE QUAND ÇA NE VA PAS,
DEMANDER L'AIDE
À DES PROFESSIONNELS



FAIRE DES PROJETS
D'AVENIR

RENDEZ-VOUS SUR LE SITE

<https://www.chu-montpellier.fr/fr/infos-psy>



CONTACTS UTILES

SAMU 15 / Médecin traitant

Information COVID : 0 800 130 000

Cellule d'écoute La Croix Rouge : 0 800 858 858

Suicide Ecoute : 01 45 39 40 00