

COMPRENDRE LES MALADIES MENTALES

Nous entendons beaucoup parler des maladies mentales de nos jours, mais qu'est-ce que c'est exactement?

La maladie mentale est un véritable problème de santé qui affecte :

- notre façon de penser, comment nous
- nous sentons et
- comment nous agissons.

Quelques informations importantes :

- La maladie mentale peut affecter notre fonctionnement à l'école, au travail et à la maison.
- La maladie mentale n'est pas contagieuse, c'est-à-dire qu'elle ne s'attrape pas d'une autre personne.
- La maladie mentale n'est jamais la faute de la personne en question, c'est quelque chose qui lui arrive et qu'elle doit gérer.
- Une personne sur cinq souffrira d'une maladie mentale au cours de sa vie.
- 100 % des Canadiens seront touchés par la maladie mentale - qu'ils soient eux-mêmes diagnostiqués ou qu'un membre de leur famille, un ami ou un collègue le soit.

Comment peut-on alors "contracter" la maladie mentale ?

- Les maladies mentales peuvent résulter d'une combinaison de facteurs génétiques et environnementaux. La génétique est une caractéristique qui se transmet d'une génération à l'autre au sein d'une famille, tandis que l'environnement est constitué des circonstances de la vie et de l'entourage.
- En d'autres termes, n'importe qui peut être atteint d'une maladie mentale si l'on possède les gènes nécessaires et l'environnement adéquat. La combinaison de la génétique et de l'environnement pour chaque personne est entièrement individuelle.

Les maladies mentales peuvent-elles être traitées ?

Les maladies mentales peuvent être traitées. Elles sont généralement traitées par des médicaments, une thérapie ou une combinaison des deux. C'est vraiment à l'individu de déterminer ce qui fonctionne pour lui.

Peut-on souffrir de plus d'une maladie mentale ?

Oui. On peut avoir plus qu'une maladie mentale ; en fait, on peut en avoir deux ou trois, voire plus, en même temps.

COMPRENDRE LES MALADIES MENTALES

Noms de certaines maladies mentales :

- trouble dépressif majeur
- Trouble d'anxiété généralisé
- Trouble de panique
- Trouble bipolaire
- Trouble obsessionnel-compulsif et
- Le syndrome de stress post- traumatique

Ces noms peuvent sembler intimidants, mais il s'agit en fait de noms pour des groupes de symptômes qui affectent votre pensée, vos sentiments et le comportement qui en découle.

Guide rapide permettant à votre enfant d'être diagnostiqué en cas de maladie mentale :

- 1) Avoir des conversations avec votre enfant** au sujet de vos préoccupations - beaucoup de communication ouverte.
- 2) Rendez-vous chez votre médecin généraliste** avec votre enfant.
- 3) Orientation vers un psychiatre pédiatrique** et un conseiller clinique ou un psychologue travaillant avec des jeunes.

Le saviez-vous ?

Un psychiatre est un médecin spécialisé dans le traitement médicamenteux des maladies mentales, tandis qu'un psychologue ou un conseiller ne prescrit jamais de médicaments, mais se concentre sur la thérapie. Votre enfant peut voir un conseiller ou un psychologue une fois par semaine ou toutes les deux semaines, mais si vous voyez un psychiatre, c'est généralement moins souvent et en collaboration avec un psychiatre.

Le temps de respirer.

Les maladies mentales peuvent rendre la vie plus difficile, c'est vrai.

Cependant, avec les médicaments appropriés, la thérapie ou les deux, **votre enfant peut vivre une vie merveilleuse et fructueuse**. Plus important encore, si votre enfant souffre d'une maladie mentale, il est important de se rappeler qu'il n'y a rien de mal chez lui - il souffre simplement d'une maladie mentale et, comme pour toute autre maladie, vous pouvez **obtenir un traitement, de l'aide et du soutien**.