Prendre soin de sa santé mentale

CONSEILS POUR MAINTENIR UNE BONNE SANTÉ MENTALE

- Faire de l'exercice régulièrement : l'activité physique est un excellent régulateur du stress et de l'anxiété
- Adopter une alimentation saine et équilibrée : certains aliments favorisent un meilleur équilibre émotionnel
- Maintenir un réseau social solide : encourager les échanges réguliers avec ses proches et les amis
- Profiter du moment présent avec l'aide d'une technique comme la méditation, la respiration profonde ou les activités créatives permet de se recentrer et de réduire le stress quotidien
- Prendre des pauses et se détendre : notre corps à besoin de repos et notre esprit de déconnecter de la routine quotidienne .



crédit photo : Cristiano Pereira

En cas d'urgence

Composez le

8-1-1

Service gratuit et confidentiel

☎ 24/7

Ligne d'aide des TNO

Composez le

1-800-661-0844

Service gratuit et confidentiel

☎ 24/7

Jeunesse, J'écoute

Composez le

1-800-668-6868

Service gratuit et confidentiel

☎ 24/7

jeunessejecoute.ca

Guide santé pour les nouveaux arrivants aux TNO

guidesantetno.com

Réseau TNO Santé
CFA YELLOWKNIFE
LA FÉDÉRATION FRANCO-TÉNOISE

Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada

Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

SANTÉ MENTALE

Ne minimisons pas, parlons-en.



> Notre santé mentale peut être affectée par de nombreux facteurs quotidiens, en prendre soin doit être une priorité.

Définition de la santé mentale

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La santé mentale est l'état de votre bien-être psychologique et émotionnel. La santé mentale est une ressource indispensable pour mener une vie saine et un élément essentiel de l'état de santé général.
Une bonne santé mentale vous permet de vous sentir, de penser et d'agir de façon à vous aider à apprécier la vie et à faire face à ses défis. *

IMPORTANCE DE LA SANTÉ MENTALE

Il est important de prendre soin de sa santé mentale, comme nous prenons soin de notre santé physique. Elle a un impact sur la vie au sens large : professionnelle, personnelle et sociale. Il est donc primordiale de maintenir une bonne santé mentale pour une meilleure qualité de vie.

*Définition de l'Agence de la santé publique du Canada



Signes d'alerte et symptômes

RECONNAÎTRE LES PREMIERS SIGNAUX DE MAL-ÊTRE MENTAL

- Irritabilité ou hypersensibilité
- Perte d'appétit
- Troubles du sommeil (insomnie ou hypersomnie)
- Sentiment de tristesse ou d'abattement persistant
- Difficulté de concentration ou prise de décision
- Isolement social ou retrait des activités habituelles
- Pensées suicidaires ou comportements à risque

QUAND CONSULTER ?

Si vous (ou un membre de votre famille) ressentez ces symptômes de façon prolongée et qu'ils vous empêchent de poursuivre vos activités quotidiennes, parlez-en à votre médecin.

Les facteurs de risque

FACTEURS POUVANT AFFECTER LA SANTÉ MENTALE

- Stress prolongé
- Traumatismes ou événements marquants (perte d'un proche, accidents)
- Problèmes financiers ou professionnels
- Isolement social
- Prédispositions familiales ou génétiques
- Devenir parent
- Conflits ou violence au sein de la famille

VIE DANS LES TERRITOIRES DU NORD-OUEST (TNO)

- Isolement géographique : la vie dans les TNO implique de vivre dans des communautés souvent isolées où l'accès aux services peut être limité, ce qui rend d'autant plus important l'accès à des ressources en santé mentale en ligne et par téléphone
- Villes et communautés éloignées : Yellowknife est le centre urbain principal, mais de nombreuses autres communautés comme Inuvik, Fort Smith ou Hay River sont plus petites et éloignées, nécessitant un soutien à distance pour les besoins en santé mentale
- Conditions climatiques et isolement : les hivers longs et rigoureux peuvent accentuer les sentiments d'isolement, augmentant ainsi le besoin de services de soutien mental adaptés aux réalités locales des TNO.

