

La déprime

Tout le monde se sent triste ou déprimé à un moment ou à un autre de la vie.

Un événement pénible ou un changement majeur dans la vie peut affecter votre humeur. Mais parfois, on peut déprimer sans raison précise.

Une humeur maussade s'améliore souvent après quelques jours ou quelques semaines ; si elle dure plus de deux semaines, il se peut que vous ayez besoin d'en parler à quelqu'un. Déprimer peut vous rendre moins confiant, fatigué, frustré, vous mettre en colère ou vous inquiéter. Elle peut affecter votre façon de penser, de vous sentir et de vous comporter, vous pouvez notamment :

- vous sentir triste ou ne pas apprécier les choses autant qu'avant
- ressentir de l'anxiété ou de la panique
- être plus fatigué(e) que d'habitude ou avoir des problèmes de sommeil
- être irritable
- ressentir de la colère ou de la frustration
- vous sentir inutile ou coupable
- constater une augmentation ou une diminution de votre appétit
- avoir du mal à vous concentrer
- constater une perte de libido

→ Rendez-vous sur www.yourmentalhealth.ie afin d'obtenir des conseils pour vous aider à faire face à une mauvaise humeur.

Soutien et services en matière de santé mentale

Vous pouvez obtenir de l'aide si vous vous inquiétez pour votre santé mentale.

Vous pouvez obtenir :

- des informations et des conseils sur ce qui peut favoriser votre santé mentale.
- le soutien de votre médecin généraliste ou d'organisations et de professionnels de la santé mentale.
- des services spécialisés pour les difficultés complexes.

Le type de soutien dont vous avez besoin dépend de la façon dont les difficultés affectent votre vie au quotidien. Il peut s'agir de la durée de vos symptômes ou du fait que vos stratégies habituelles d'adaptation cessent d'être efficace.

Pour plus d'informations, vous pouvez :

- parler à un médecin généraliste.
- rendez-vous sur le site www.yourmentalhealth.ie afin d'obtenir des détails sur les soutiens et les services de santé mentale auxquels vous pouvez accéder sans avoir besoin d'avoir de lettre de votre médecin. Ces services sont nombreux téléphoner gratuitement à être fournis par des agences avec le soutien du HSE.
- téléphoner gratuitement à notre ligne d'information, en composant le **1800 111 888**, à toute heure du jour ou de la nuit. Cela vous aidera à trouver des soutiens et des services pour vos besoins.



L'anxiété

L'anxiété est un sentiment d'inquiétude ou de peur que tout le monde peut éprouver.

Vous pouvez ressentir de l'anxiété ou de l'inquiétude lorsque vous êtes préoccupé(e) par quelque chose que vous vivez ou qui est sur le point de se produire.

Les sentiments d'anxiété sont une réaction naturelle de votre corps à certaines situations stressantes ou dangereuses. Une bonne dose d'anxiété est acceptable et peut vous permettre de rester en sécurité.

Mais l'anxiété peut s'accumuler au fil du temps et être difficile à gérer.

- être à cran, agité(e) ou irritable
- éprouver un sentiment de crainte
- avoir des difficultés à vous concentrer ou à prendre des décisions
- vérifier les choses de façon répétée ou chercher à obtenir l'assurance des autres
- éviter des situations ou remettre à plus tard des choses qui vous inquiètent
- constater une augmentation ou diminution de votre appétit ou envie de malbouffe

→ Rendez-vous sur le site www.yourmentalhealth.ie afin d'obtenir des conseils afin de lutter contre l'anxiété.

Le stress

Tout le monde ressent parfois du stress, en particulier lorsqu'il s'agit de faire face à une situation difficile. Les situations difficiles peuvent être de nature relationnelle, professionnelle ou vous pouvez avoir des soucis d'argent.

Le stress peut parfois vous motiver à faire des choses ou à trouver des solutions à vos problèmes. Mais un stress important sur une longue période peut entraîner un épuisement professionnel.

Le stress affecte tout le monde de différentes manières. Mais il n'est pas toujours facile de savoir si le stress en est la cause. Il peut affecter votre façon de penser, de vous sentir et de vous comporter, vous pouvez notamment :

- vous sentir dépassé(e) (avoir l'impression que tout est trop)
- vous sentir anxieux/anxieuse, vous inquiéter ou avoir peur en permanence
- avoir des oublis
- manquer de confiance en soi
- avoir des problèmes de sommeil ou vous sentir fatigué(e) en permanence
- éviter certains endroits ou certaines personnes
- manger moins ou plus que d'habitude
- boire de l'alcool ou fumer plus que d'habitude

→ Rendez-vous sur le site www.yourmentalhealth.ie pour obtenir des conseils sur le stress.

Le sommeil

Le sommeil est important pour la santé.

La plupart des gens ont besoin de 5 à 9 heures de sommeil par nuit. Il est recommandé aux adultes de dormir plus de 7 heures. L'idéal est de dormir 8 heures, mais chaque personne est différente.

Parfois, il se peut que vous ne dormiez pas autant que vous le souhaiteriez. Mais vous dormez probablement suffisamment si vous vous sentez reposé(e) au réveil et si vous n'avez pas sommeil pendant la journée.

Les problèmes de sommeil sont courants et s'améliorent généralement en quelques semaines. Essayez de ne pas vous inquiéter si votre sommeil est perturbé pendant un court laps de temps.

Vous ne dormez peut-être pas assez si, régulièrement :

- vous vous réveillez fatigué(e)
- vous avez du mal à vous lever
- vous vous réveillez fatigué(e) et irritable
- vous avez du mal à vous concentrer
- vous avez besoin de caféine (dans le café ou le thé) ou de boissons énergisantes pour tenir le coup toute la journée
- vous avez du mal à faire face au stress

→ Rendez-vous sur le site www.yourmentalhealth.ie pour obtenir des conseils sur le sommeil.