

GUIDE PRATIQUE

Signes et symptômes des maladies du cerveau



LA SANTÉ MENTALE, C'EST...

« Un état de bien-être permettant à chacun de reconnaître ses propres capacités, de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et fructueux et de contribuer à la vie de sa communauté », selon l'OMS.

Les facteurs pouvant influencer l'intensité des signes et des symptômes de la personne atteinte :

1. TYPE DE MALADIE DU CERVEAU
2. PERSONNALITÉ
3. LIENS ET RELATIONS
4. FACTEURS SOCIAUX ET ÉCONOMIQUES (le milieu de vie, les capacités financières, etc.).

CHANGEMENT DE COMPORTEMENT

Signes pouvant être observés par les membres de l'entourage :

1. ISOLEMENT
2. ABUS DE DROGUE ET D'ALCOOL
3. ARRÊT DE LA MÉDICATION
4. PERTE DE MÉMOIRE
5. DÉSORGANISATION
Manque de jugement et idées bizarres, difficulté à s'occuper des obligations familiales, professionnelles et sociales.

SYMPTÔMES OBSERVÉS

Symptômes pouvant être ressentis par une personne atteinte :

1. PERTE D'APPÉTIT
2. INSOMNIE
3. NAUSÉES
4. ÉTOURDISSEMENTS
5. TRISTESSE
6. EUPHORIE (état de très grande excitation)
7. DIFFICULTÉ À SE CONCENTRER



50% avant l'âge de 14 ANS

70% avant l'âge de 22 ANS

ALLEZ CHERCHER DU SOUTIEN

Si vous présentez des symptômes ou si vous voulez simplement prévenir l'apparition d'une maladie du cerveau, il existe plusieurs stratégies à adopter.

Restez à l'écoute de vos besoins et n'hésitez pas à consulter un proche, un collègue ou un professionnel de la santé. Évitez de rester seul.

Consultez le quebec.ca section Aide et ressources pour connaître les ressources à votre disposition.

MAINTENEZ UNE BONNE SANTÉ MENTALE

VOICI QUELQUES CONSEILS :


Adoptez de bonnes habitudes de vie

Entretenez votre réseau social

Diminuez votre niveau de stress

Favorisez un climat positif au travail

Pour en savoir plus, visitez le quebec.ca

 Maintenir une bonne santé mentale

SURMONTEZ LES PRÉJUGÉS

Nous pouvons parfois hésiter à consulter un professionnel de la santé à cause de préjugés répandus envers les maladies du cerveau. Ainsi, certaines personnes ne consultent pas soit par peur du jugement, soit parce qu'elles croient impossible d'être atteintes de ce type de maladies.

Les maladies du cerveau ne sont pas des faiblesses. Ce sont des maladies qui peuvent être soignées ou contrôlées.

Si vous avez des questions concernant votre état de santé

1 **CONSULTEZ UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ**

2 **APPELEZ 811 (INFO-SANTÉ)**

 **1 SUR 5 CANADIEN** sera affecté par une maladie du cerveau ou neurologique dans sa vie.

CHANGER LES PERCEPTIONS

49%  des gens estimant avoir déjà été atteints de dépression ou d'anxiété n'ont jamais consulté un médecin à ce sujet.

 **2020** LA DÉPRESSION sera la 1^{re} cause de morbidité et d'incapacité dans le monde selon l'OMS.