

8 signes que votre santé mentale est en déclin

Pour prendre soin de sa santé mentale, il faut être capable de prendre le recul nécessaire pour se rendre compte de ce qui ne va pas. Certains signes peuvent aider à s'en rendre compte.

Repérer pour mieux soigner. La détérioration de la santé mentale peut être **brutale ou progressive**. Lorsque le déclin est progressif, il est plus difficile de se rendre compte des changements. Les signes d'une mauvaise santé mentale sont rarement universels. Ils peuvent changer d'une personne à l'autre. Une chose est sûre, il ne faut pas attendre l'apparition de signaux plus alarmants pour **prendre le problème au sérieux**. « Si vous avez l'impression que quelque chose ne va pas, ne l'ignorez pas, préconise Bobbi Banks, psychothérapeute. Si vous ne vous sentez pas vous-même pendant une période prolongée, cela peut vous indiquer que vous devriez redéfinir vos priorités en matière de santé mentale et de soins personnels. »

Les signes d'une mauvaise santé mentale

« Il est essentiel de comprendre les signes d'une détérioration de votre santé mentale afin de pouvoir y remédier rapidement », rappelle la psychothérapeute. Parfois, ce sont des changements infimes dans votre quotidien qui peuvent vous mettre la puce à l'oreille et vous pousser à consulter un professionnel de santé. Voici les signes à ne pas négliger selon elle lorsqu'il est question de santé mentale :

- Vous vous êtes **isolé de vos amis et de votre famille**. Consciemment ou inconsciemment, vous prenez moins de nouvelles, êtes moins présents aux rendez-vous et aux événements.
- Vous avez **du mal à sortir de votre lit** et à réaliser les tâches ménagères. Le fait de trop dormir ou, à l'inverse, de ne pas assez dormir sont des symptômes courants de la dépression. Ces troubles du sommeil s'accompagnent d'une baisse d'énergie. Même des actes simples, comme se lever ou se laver, sont difficiles à réaliser.
- Vous vous sentez anxieux, inquiet, déprimé et/ou sans espoir.
- Votre poids ou votre **appétit a changé**.
- Vous avez constaté **un changement soudain dans votre humeur**.
- Vous avez des **difficultés à vous concentrer** et à prendre des décisions.
- Vous avez **perdu votre intérêt pour certaines choses** et manquez de motivation. Même les choses qui vous apportaient du plaisir ou vous semblaient agréables ne vous font plus rien ressentir.
- Vous vous sentez **submergé, déconnecté ou au ralenti**. Cela peut se ressentir aussi bien au travail, que lorsque vous êtes seul ou en pleine interaction sociale.

