



Votre aide-mémoire

Pour détecter les signes avant-coureurs de la détresse psychologique

Connaître les signes avant-coureurs de détresse psychologique peut vous être utile. Si vous présentez un ou plusieurs de ces symptômes depuis quelques semaines, il vous serait utile de consulter un professionnel de la santé.

Portez attention aux changements physiques

- Vous êtes plus fatigué et éprouvez de la difficulté avec votre sommeil.
- Votre poids a changé rapidement.
- Vous souffrez de maux de tête ou de maux de dos.
- Vous avez l'impression de ressentir des palpitations cardiaques.

Portez attention aux changements psychologiques

(Vous pouvez également vous informer auprès de votre entourage)

- Vous vous sentez triste.
- Vous êtes perdu, dépassé par les événements.
- Vous vous sentez agressif et êtes souvent en situation de conflit.
- Vous vous isolez.
- Vous vous sentez indifférent aux autres et aux émotions.
- Vous manquez parfois de respect envers les autres.
- Vous vous sentez désintéressé par vos activités et votre travail.
- Vous sentez une diminution de votre estime personnelle.

Portez attention aux changements cognitifs

- Vous avez une baisse de concentration
- Vous faites plus d'erreurs à votre travail.
- Vous manifestez plus fréquemment des troubles de mémoire.
- Vous éprouvez des difficultés à prendre des décisions.

Rappelez-vous, plusieurs ressources sont à votre disposition. Votre médecin, un professionnel de la santé ou votre programme d'aide aux employés peuvent vous aider. N'hésitez pas à les consulter!