

OBTENIR DE L'AIDE PROFESSIONNELLE

Si vous ou une personne de votre entourage montrez des signes de maladie mentale, il est important d'obtenir un diagnostic et de commencer un traitement le plus tôt possible.

Votre médecin de famille constitue un bon point de départ car il peut vous référer à un psychiatre ou à une clinique de santé mentale dans un hôpital ou un centre de santé communautaire.

Un psychiatre est un médecin qui est spécialisé dans le domaine des troubles mentaux. Le psychiatre peut déterminer si vous êtes affecté d'un trouble psychiatrique. Il n'est pas facile de diagnostiquer une maladie mentale et vous pouvez ressentir de l'impatience si on ne peut vous dire immédiatement de quelle maladie vous souffrez. Il faut du temps. Les médecins doivent parfois observer une personne durant une certaine période de temps avant de pouvoir poser le bon diagnostic.

Le psychiatre peut vous suggérer une médication, il peut aussi recommander un counselling individuel ou en groupe. Certaines personnes sont référées à des programmes de traitement de jour auxquels elles participent quotidiennement durant plusieurs semaines ou plusieurs mois.

PROGRAMMES DE SOUTIEN COMMUNAUTAIRE

Souvent, les personnes affectées de maladie mentale grave ont besoin d'aide pratique en plus du traitement psychiatrique qu'elles reçoivent. Si une personne a été affectée par une maladie mentale durant une longue période, ou si elle a été malade alors qu'elle était très jeune, elle peut avoir besoin d'apprendre des habiletés pratiques dont nous avons besoin dans la vie de tous les jours. Si vous ou une personne de votre entourage avez besoin d'aide pour trouver un logement abordable, pour apprendre à trouver un emploi, à cuisiner, à nettoyer ou à équilibrer un carnet de chèques, il existe peut-être un programme de soutien dans la communauté qui pourrait aider.

Dans plusieurs régions, des agences de services sociaux qui offrent des programmes sociaux / récréatifs et des programmes de logement ou de formation professionnelle pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale.

POUR OBTEINIR DE L'AIDE SUPPLÉMENTAIRE

Il existe de nombreux livres, brochures et livrets qui traitent des différentes maladies mentales de façon détaillée. Votre bibliothèque constitue un bon point de départ. Vous pouvez aussi communiquer avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale ou un groupe qui se spécialise dans une maladie mentale en particulier pour obtenir de plus amples renseignements sur les maladies mentales et les services en santé mentale qui sont offerts dans votre communauté.

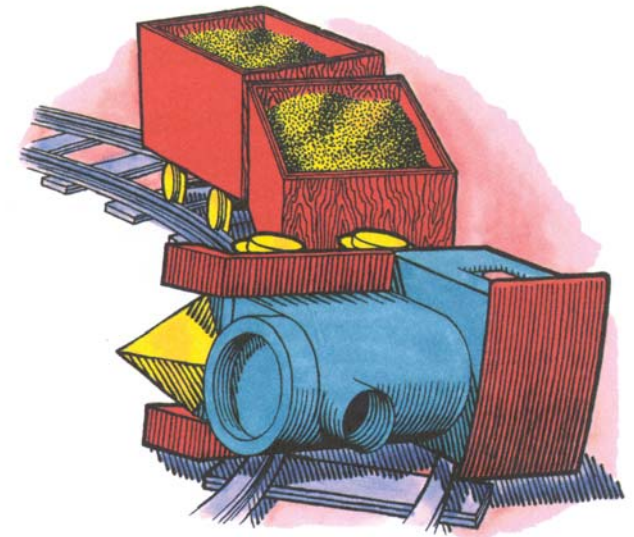
L'Association canadienne pour la santé mentale est un organisme bénévole oeuvrant à l'échelle nationale dans le but de promouvoir la santé mentale de tous et de favoriser la tolérance et le rétablissement de personnes atteintes de maladies mentales. L'ACSM accomplit ce mandat par la défense des droits, l'éducation, la recherche et les services.

Visitez le site Web de l'ACSM à l'adresse www.acsm.ca dès aujourd'hui.

PERSONNES MENTALEMENT SAINES DANS UNE SOCIÉTÉ SAINTE



LES MALADIES MENTALES



ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE

CANADIAN MENTAL
HEALTH ASSOCIATION



Les maladies mentales, comme les maladies physiques, peuvent prendre plusieurs formes. On craint les maladies mentales qui sont encore incomprises par bon nombre de personnes. Cependant, cette crainte disparaîtra lorsque les gens seront mieux informés. Si vous, ou une personne de votre entourage, êtes affecté par une maladie mentale, nous avons de bonnes nouvelles pour vous : toutes les maladies mentales peuvent être traitées.

LES MALADIES MENTALES GRAVES ET LEUR TRAITEMENT

Les maladies mentales, que l'on nomme aussi troubles psychiatriques, comprennent :

La schizophrénie

La schizophrénie, qui est considérée comme une des plus graves maladies mentales, affecte environ 1 % des Canadiens. Contrairement à la croyance populaire, la schizophrénie n'est pas un dédoublement de personnalité. Il s'agit d'une maladie dont les symptômes les plus courants sont : la confusion au niveau de la pensée, les illusions (croyances irrationnelles ou fausses), les hallucinations (voir ou entendre des choses qui n'existent pas) et les comportements bizarres.

La schizophrénie frappe habituellement vers la fin de l'adolescence ou dans la vingtaine. Certaines personnes ne connaissent qu'un épisode de symptômes très graves (psychose). D'autres connaissent de nombreux épisodes au cours de leur vie mais réussissent à vivre relativement normalement entre les épisodes psychotiques. Cependant, certaines personnes sont plus ou moins handicapées en permanence par la schizophrénie.

Le principal traitement pour la schizophrénie est la médication anti-psychotique. Les personnes touchées par la schizophrénie sont souvent référées à des hôpitaux ou à des organismes communautaires, où ils reçoivent de l'aide et apprennent à gérer leurs symptômes.

Les troubles de l'humeur (la dépression et la maniaque-dépression)

Ces maladies affectent environ 10 % de la population. Tout le monde connaît des hauts et des bas dans la vie, mais les personnes affectées par les troubles de l'humeur les vivent avec une plus grande intensité et pendant des périodes plus longues que la plupart des gens.

La dépression est le trouble de l'humeur le plus fréquent. Une personne déprimée se sent « très triste ou désespérée ». Les symptômes comprennent : le sentiment d'impuissance, la modification des habitudes alimentaires, un sommeil agité, un état de fatigue permanent, l'impossibilité à avoir du plaisir et des pensées de mort ou suicidaires.

Les personnes souffrant de maniaque-dépression vivent des périodes de dépression et des périodes de joie intense et exceptionnelle et d'allégresse. Ces « hauts » peuvent devenir incontrôlables et la personne maniaque-dépressive peut se comporter de manière insouciante, parfois jusqu'au point de se ruiner financièrement ou d'avoir des difficultés avec la loi.

Les troubles d'anxiété

Les troubles d'anxiété affectent environ 12 % des Canadiens. Ils comprennent les phobies (peurs déraisonnables d'objets, d'animaux ou de situations) et le trouble panique (état dans lequel la personne vit des épisodes intenses et répétés de peurs soudaines et de symptômes physiques comme la difficulté à respirer). L'obsession-compulsion est un autre trouble d'anxiété durant lequel la personne est incapable de contrôler la répétition de pensées et d'actions.

Le counselling (psychothérapie) et la médication sont des traitements efficaces pour les troubles d'anxiété.

Les troubles alimentaires

Ces troubles sont plus fréquents chez les hommes et les femmes de moins de 30 ans. Un des troubles alimentaires les plus fréquents est l'anorexie, une maladie très grave qui est caractérisée par une perte de

poinds importante causée par le jeûne et l'exercice excessif. Sans traitement, une personne souffrant d'anorexie peut en mourir. La boulimie est un autre trouble alimentaire qui consiste à manger jusqu'à l'éclatement, à provoquer le vomissement et à faire un usage excessif de laxatifs.

Le principal traitement pour les troubles alimentaires est la psychothérapie. La médication peut aussi être prescrite.

Les troubles de la personnalité

Il existe différents troubles de la personnalité, (chacun ayant un nom scientifique propre). Les personnes souffrant de ces troubles ont habituellement beaucoup de difficultés à s'entendre avec les autres, à se comprendre et à comprendre les autres. Par conséquent, elles peuvent être irritables, exigeantes, hostiles, craintives ou manipulatrices. Tous les troubles de la personnalité ne présentent pas les mêmes symptômes. Ils sont plus difficiles à traiter. Dans plusieurs cas, les personnes affectées ne recherchent pas d'aide parce qu'elles sont en mesure de vivre presque normalement. Elles peuvent, par exemple, garder un emploi.

C'est dans les relations avec les autres qu'elles rencontrent des difficultés. Elles ont tendance à blâmer les autres plutôt que de considérer le problème comme provenant d'elles-mêmes.

Le traitement consiste en une psychothérapie intensive, parfois appuyée par la médication.

Les troubles organiques du cerveau

Ces troubles affectent environ 1 % de la population. Ils sont le résultat de maladies physiques ou de blessures au cerveau. Les troubles organiques du cerveau comprennent la maladie d'Alzheimer, la démence liée au SIDA (causée par un endommagement des cellules du cerveau par le virus VIH) et les dommages causés par les attaques d'apoplexie ou les accidents. Le traitement consiste souvent en des programmes de réadaptation.