

**Guide rapide :
 Parler de votre anxiété et de votre dépression avec votre fournisseur de soins de santé**

Lorsque vous cherchez de l'aide en matière de santé mentale, la première étape consiste habituellement à consulter un fournisseur de soins de santé pour lui parler de vos préoccupations. Il peut être difficile de trouver les bons mots pour décrire comment vous vous sentez. Ce guide pourrait vous aider à reconnaître certains des symptômes courants associés à la dépression, à l'anxiété et aux difficultés liées à l'anxiété ainsi qu'à les exprimer à votre fournisseur de soins de santé. Avant votre prochain rendez-vous, prenez le temps de réfléchir à la façon dont vous vous sentez. Il peut également être utile de préparer des notes en style télégraphique concernant vos symptômes et de les apporter à votre rendez-vous.

<p>Anxiété</p> <p>Voici quelques-uns des symptômes d'anxiété que vous pourriez remarquer :</p> <ul style="list-style-type: none"> • J'ai l'impression d'être sur les nerfs. • Je panique. • J'évite des activités parce qu'elles me rendent trop nerveux. • Mon corps me donne des signes d'anxiété : sueurs, tremblements, bouche sèche, tension musculaire et autres sensations physiques. • Je m'inquiète excessivement et j'ai de la difficulté à gérer mon inquiétude. 	<p>Dépression et moral bas</p> <p>Voici quelques-uns des symptômes de dépression que vous pourriez remarquer :</p> <ul style="list-style-type: none"> • J'ai le moral bas. • J'ai perdu intérêt dans ce que j'aimais faire avant. • Je suis épuisé. • Je me sens coupable ou inutile la plupart du temps. • J'ai de la difficulté à me concentrer. • Mon appétit a changé. • Mes habitudes de sommeil ont changé (je dors plus que d'habitude ou moins que d'habitude).
<p>Traumatisme</p> <p>Voici quelques-uns des symptômes que vous pourriez remarquer après avoir vécu un traumatisme :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je fais des cauchemars. • J'ai des souvenirs vivides de l'événement. • J'évite les choses qui me rappellent l'événement. • J'ai presque toujours l'impression qu'il arrivera quelque chose de mal. • Je sursaute à rien. 	<p>Notes en vue du rendez-vous avec mon fournisseur de soins de santé :</p>

Si vous songez à vous faire du mal ou à en faire à quelqu'un d'autre, allez au service des urgences le plus proche ou composez le 9-1-1. Pour obtenir un soutien en santé mentale jour et nuit, appelez le service de crise de votre localité (voir la liste à la page suivante).

Ce document vous est fourni à titre de renseignement seulement. Il ne sert pas à diagnostiquer ni à traiter un problème de santé mentale. Si vous éprouvez n'importe lequel des symptômes mentionnés ci-dessus, obtenez de l'aide auprès de votre fournisseur de soins primaires.

Ontario Structured Psychotherapy West Region (OSP West)
Psychothérapie structurée de l'Ontario Région Ouest (PSO Ouest)
Tél. : 905 387-8361 Téléc. : 905 389-1152
Courriel : OSPwest@stjoes.ca
Site Web : www.OSPwest.ca

Ressources locales en cas de crise

À la grandeur du Canada

Services d'intervention en cas de crise : 1 833 456-4566

Ligne de crise par texto : envoyez le message HOME au 741741

Allo J'écoute : 1 866 925-5454

Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868 ou envoyez un texto au 686868

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être à l'appui des Autochtones :

1 855 242-3310 ou clavardez en ligne à

www.espoirpourlemieuxetre.ca

Naseeha Mental Health

1 866 627-3442

Hamilton Niagara Haldimand Brant

Brant (St. Leonard's) : 519 759-7188 ou 1 866 811-7188

COAST Burlington/Halton : 1 877 825-9011

CAST Haldimand Norfolk : 1 866 487-2278

COAST Hamilton : 905 972-8338

COAST Niagara : 1 866 550-5205

Érié St. Clair

Chatham Kent (ACSM) : 1 866 299-7447

Sarnia Lambton (ACSM) : 1 800 307-4319

Windsor-Essex (Hôtel-Dieu Grace Healthcare) : 519 973-4435

Sud-Ouest

Comté de Grey Bruce : 1 877 470-5200

Huron Perth Healthcare Alliance : 1 888 829-7484

À l'écoute (Elgin, London, Oxford et Middlesex) : 519 433-2023 ou 1 866 933-2023

Texto : 519 433-2023

Waterloo Wellington

Là 24/7 (Guelph, Cambridge, Kitchener et comté de Wellington) : 519 821-3582 ou 1 844 437-3247