

Comprendre la santé mentale

Pour comprendre la santé mentale, il faut d'abord penser à notre santé physique. Lorsque notre corps se sent malade, nous agissons pour essayer de nous sentir mieux. Si nous avons une toux terrible, nous pouvons par exemple essayer de nous reposer, de prendre des médicaments ou de consulter un médecin. Mais que se passe-t-il si nous sommes si tristes que nous n'avons plus d'énergie ? Que faire si nous n'arrivons pas à dormir parce que nous pensons trop ? Nous devons disposer d'un plan pour traiter ce type de sentiments, tout nous le ferions avec une toux. Ce sont des exemples de santé mentale. Si il s'agit d'une information nouvelle pour vous, ne vous inquiétez pas, vous n'êtes pas seul, et il y a de l'aide.

Dans le passé, la santé mentale a été moins enseignée que la santé physique. Toutefois, la situation est en train de changer. Nous avons appris qu'en prenant soin de notre santé mentale, nous pouvons réduire la souffrance de chacun, et nous espérons que vous nous aiderez à informer les autres.

Ensemble, nous pouvons mieux comprendre et soutenir la santé mentale et physique de chacun.



**EXODUS
REFUGEE
IMMIGRATION INC**

A propos d'Exodus

Exodus Refugee Immigration se consacre à la protection des droits de l'homme en répondant aux besoins de réinstallation des réfugiés et autres personnes déplacées fuyant la persécution, l'injustice et la guerre, en les accueillant dans l'Indiana.

Exodus a une longue tradition d'accueil de réfugiés et d'asiliés de nombreux pays, cultures, langues, confessions et opinions politiques. Nous avons commencé en 1981 avec la mission de répondre aux besoins juridiques des immigrants et des réfugiés cubains, qui étaient arrivés dans le cadre du pont maritime de Mariel en 1980. Depuis lors, Exodus a aidé des milliers de réfugiés originaires de plus de 50 pays différents à s'établir dans l'Indiana.

Cette ressource a été élaborée par l'équipe du bien-être mental d'Exodus. Si vous souhaitez savoir si vous pouvez bénéficier des services de bien-être mental avec Exodus, veuillez contacter notre bureau au 317-921-0836. Si vous souhaitez en savoir plus sur Exodus, vous pouvez consulter notre site web : www.exodusrefugee.org.

Qu'est-ce que la santé mentale ?



Qu'est-ce que la santé mentale?

La santé mentale comprend ce que nous ressentons, ce que nous pensons et ce que nous faisons ou comment nous agissons. Il s'agit également de notre santé émotionnelle, mentale et sociale. Vous pouvez penser, ressentir et agir de manière saine ou malsaine pour vous. La santé mentale est essentielle à chaque étape de la vie, des enfants aux personnes âgées. Parfois, nous pouvons apprendre à nous améliorer par nous-mêmes ou avec l'aide de nos amis et de notre famille, mais parfois nous avons besoin de l'aide d'un professionnel qui est un expert en santé mentale.

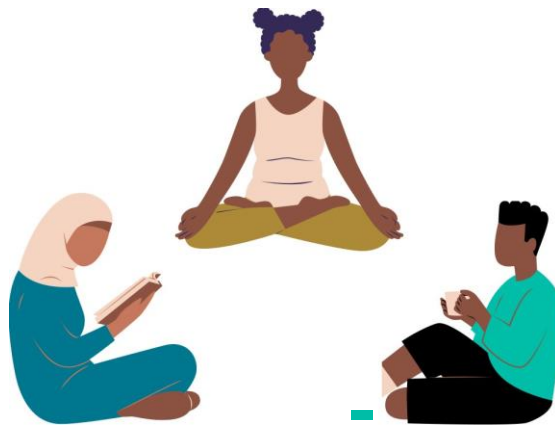
Comment savoir si vous avez besoin d'aide ?

Si vous répondez oui à ces questions, vous aurez besoin d'une aide professionnelle.

- Vous sentez-vous triste, en colère, effrayé ou stressé la plupart du temps ?
- Avez-vous des difficultés à vous endormir ou à rester endormi ?
- Avez-vous trop de pensées et avez-vous du mal à les mettre en pause ?
- Vous sentez-vous malade ou avez-vous des douleurs, alors que les médecins vous disent que vous êtes en bonne santé ?
- Avez-vous déjà eu soudainement l'impression que de mauvaises choses du passé se reproduisaient ?
- Est-il difficile de se concentrer ou de se souvenir de certaines choses ?
- Avez-vous l'impression de manquer d'énergie ?
- Vous mettez-vous en colère sans raison ?
- Vous sentez-vous coupable de quelque chose que vous n'avez pas fait ?
- Avez-vous du mal à rester assis ?

Que pouvez-vous faire pour améliorer votre santé mentale ?

- Obtenez suffisamment de sommeil
- Mangez sainement régime
- Bougez votre corps, exercez-vous.
- Dites à une personne de confiance que vous avez des difficultés et que vous avez besoin de soutien.
- Célébrez les petits succès
- Essayez de vous entraîner à être reconnaissant pour une chose chaque jour.
- Utilisez la prière ou la méditation pour vous sentir calme.
- Promenez-vous ou passez du temps dans la nature.
- Parlez, envoyez des messages ou passez du temps avec d'autres personnes.
- Respirez lentement et profondément.
- Essayez d'aider les autres.



Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul et que vous pouvez vous sentir bien à nouveau.

Il existe de nombreuses façons d'améliorer sa santé mentale. Il y a toujours de l'espoir.

Et si vous avez encore besoin d'aide ?

Aux États-Unis, de nombreuses personnes ont été formées pour apporter leur aide. Les psychologues, les conseillers, les travailleurs sociaux et les thérapeutes sont tous formés pour vous aider à comprendre, à améliorer et à gérer votre santé mentale. Les psychiatres sont des médecins spécialisés dans la santé mentale et peuvent fournir des médicaments si nécessaire.



Tous les professionnels sont à l'écoute de vos problèmes et vous aident à vous sentir mieux. C'est ce qu'on appelle une thérapie, et il en existe de nombreuses sortes. Certains médicaments peuvent traiter la santé mentale comme d'autres maladies. Toutefois, il est recommandé d'utiliser des médicaments en complément de la thérapie pour obtenir les meilleurs résultats.

Obtenir de l'aide

Si vous n'êtes pas en sécurité, appelez le 911.

- Si vous pensez à vous faire du mal et avez besoin de parler à quelqu'un, appelez le 988 à tout moment, jour et nuit, et quelqu'un vous aidera.
- Parlez-en à votre médecin, qui pourra vous mettre en contact avec des services d'aide.
- Si vous avez un gestionnaire de cas ou quelqu'un à qui vous demandez de l'aide, vous pouvez lui demander de vous aider à trouver une aide professionnelle.