

Le CIUSSS MCQ et ses services : *La santé mentale... c'est précieux!*

La santé mentale est essentielle à la santé d'une personne. Elle peut être définie comme un état de bien-être qui permet d'accomplir et de surpasser les situations du quotidien et des tensions pouvant s'y présenter.

Si vous ou quelqu'un de votre entourage pensez être atteint d'un trouble de santé mentale, vous constaterez des changements dans votre pensée, votre humeur ou votre comportement, et vous pourriez vous sentir en détresse. Comme pour la maladie physique, les signes et les symptômes d'un trouble de santé mentale peuvent varier en importance et en intensité.

Quand consulter en santé mentale?

N'hésitez pas à utiliser les ressources d'aide et d'information,

même si vous n'êtes pas certain d'en avoir besoin. N'attendez pas d'être incapable de faire vos activités habituelles, comme de nombreuses personnes qui attendent d'être en situation d'urgence pour demander du soutien.

Il est conseillé de consulter en santé mentale si :

- Vos symptômes durent depuis longtemps;
- Vous ressentez de la détresse;
- Vous avez des crises d'anxiété fréquentes;
- Vous sentez que le réconfort de vos proches ne vous suffit plus;
- Vous commencez à avoir de la difficulté à accomplir vos activités de tous les jours;
- Les membres de votre entourage voient que vous avez besoin d'aide et vous le disent.

Pour obtenir de l'aide, c'est par ici :

- Info-Social 811 (option 2)
- CLSC (accueil psychosocial) :
 - » Centre multiservices de santé et de services sociaux Christ-Roi : 819 293-2071
 - » Centre multiservices de santé et de services sociaux de Bécancour : 819 298-2144
 - » Centre multiservices de santé et de services sociaux de Fortierville : 819 287-4442
- Médecin de famille



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec

