

Outils et ressources d'aide en ligne!

Accédez gratuitement à des outils et des ressources pour traiter les troubles anxieux et dépressifs.

Utilisez ces outils au moment qui vous convient dans le confort de votre foyer!

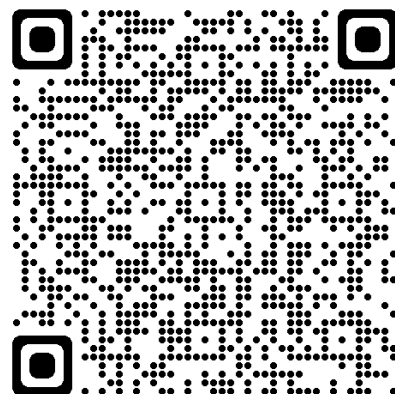
Vous avez le pouvoir d'agir!



Certaines des interventions proposées sous la rubrique « Outils et ressources pour les usagers et les proches » offrent la possibilité de communiquer avec un intervenant par téléphone, messages textes ou clavardage.

Quelques-unes d'entre elles sont également disponibles sous forme d'application mobile.

Pour accéder aux informations et aux outils, numériser ce code QR :



En tout temps, pour obtenir le soutien d'un professionnel de la santé ou des services sociaux, contactez le 811.



www.santelaurentides.gouv.qc.ca

Section soins et services > Santé mentale >
Outils et informations en santé mentale

Direction des programmes Santé mentale, dépendance
et services psychosociaux généraux adulte

Prendre soin de sa santé mentale ou celle d'un proche : plus accessible que vous le pensez!



Crédit photo : Pexels.com

Dépliant d'information à l'intention des usagers et de leurs proches

Outillez-vous!


Des ressources sont disponibles.

Vous n'êtes pas seul!

Une personne sur cinq présentera un trouble mental à un moment ou l'autre de sa vie.

Une foule d'informations, d'outils et ressources au même endroit!

Le CISSS des Laurentides offre une section sur son site Internet regroupant des informations, des outils et des ressources sur les troubles de santé mentale chez les adultes.

 www.santelaurentides.gouv.qc.ca/soins-et-services/sante-mentale/

Les troubles mentaux fréquents

Les troubles anxieux et dépressifs sont les troubles mentaux les plus fréquents. Ils affectent des personnes de tous les âges, cultures et classes sociales.

Vous trouverez sous la rubrique des troubles mentaux fréquents de l'information sur :

- Les mythes et idées reçues sur la maladie mentale
- Les différents troubles mentaux leurs signes et symptômes
- Les facteurs de risque pouvant contribuer au développement d'un trouble de santé mentale.

N'hésitez pas à utiliser les outils et traitements disponibles dès que votre état mental affecte votre quotidien!

Les options de traitement

Il existe plusieurs traitements efficaces pour soigner les troubles anxieux et dépressifs.

Apprenez-en davantage sur le rétablissement, les différents types de thérapies et la médication.

Nous vous renseignons aussi sur les moyens de prendre soin de votre santé mentale.



Crédit photo : Pexels.com

Les saines habitudes de vie

Le saviez-vous?

L'exercice physique, le sommeil et même votre alimentation ont un impact sur votre humeur et votre santé mentale! Les saines habitudes de vie sont le fondement d'une bonne santé mentale.

La gestion des émotions

La façon de gérer nos émotions a aussi un impact sur notre santé mentale. Des stratégies de gestion du stress et de la colère, sur l'affirmation de soi ainsi que sur l'auto-compassion existent et sont présentées en ligne.



Crédit photo : Pexels.com

Prendre soin de sa santé mentale permet de profiter davantage et aide à surmonter plus facilement les difficultés de la vie.