

Célébration de la journée mondiale de la santé mentale

Surmonter la stigmatisation : Soyez mieux renseignés sur la santé mentale et sur les raisons pour lesquelles votre bien-être est important



Votre santé mentale est tout aussi importante que votre santé physique. Les deux sont également tout aussi importantes pour votre état de santé et votre bien-être en général. Pourtant, la stigmatisation, ainsi que les croyances et attitudes négatives, empêchent toujours de nombreuses personnes souffrant de problèmes de santé mentale d'obtenir de l'aide.

La stigmatisation peut revêtir différentes formes. Elle peut provenir de votre entourage, des systèmes et politiques mis en place dans votre communauté, et de vous-même. La stigmatisation persiste même dans les cultures dotées d'une législation protégeant les droits humains des personnes souffrant de troubles de santé mentale.

La Journée mondiale de la santé mentale est célébrée tous les ans le 10 octobre. Elle est destinée à sensibiliser le public aux problèmes de santé mentale dans le monde et à mobiliser les efforts en faveur de santé mentale. Comme la stigmatisation trouve souvent sa source dans la peur et l'incompréhension, prenons un moment pour en savoir plus à ce sujet à l'occasion de la Journée mondiale de la santé mentale.

Qu'est-ce que la santé mentale ?

Selon la définition de l'Organisation Mondiale de la Santé, la santé mentale regroupe votre bien-être émotionnel, psychologique et social. Elle affecte votre façon de penser, de sentir et d'agir. Elle peut également déterminer votre manière de gérer le stress, d'interagir avec les autres et de faire des choix sains.

Contrairement aux croyances de nombreuses personnes, les maladies mentales ne sont pas synonymes d'un manque



10 octobre

.....
Heureuse Journée mondiale de la santé mentale

Optum

d'autodiscipline ni d'un défaut de caractère. Elles ne sont généralement pas passagères non plus, comme une phase ou une étape de la vie.

En fait, les troubles de santé mentale sont des problèmes médicaux. Ils se développent du fait de facteurs biologiques, psychologiques et sociaux. Ils peuvent toucher des personnes sans tenir compte de leur origine, de leur zone géographique ou de leur profil démographique.

Les troubles de la santé physique et mentale sont-ils liés ?

Les maladies mentales peuvent avoir une incidence sur tous les domaines de votre vie, y compris votre état de santé global, vos relations, votre carrière et vos finances, tout comme la santé physique, c'est-à-dire le bien-être général de votre corps.

Les personnes peuvent souffrir de l'une ou de l'autre, ou des deux. Cela signifie que les troubles de santé physique et mentale peuvent représenter des problèmes de santé distincts. Ils peuvent également être liés entre eux, tout comme l'un peut causer l'autre ou y contribuer.

Les personnes souffrant de troubles de santé mentale ressentent souvent des symptômes physiques. Par exemple, les personnes souffrant de dépression peuvent également avoir des maux de tête, ressentir de la fatigue ou avoir des problèmes digestifs. Et les personnes atteintes de troubles liés à l'anxiété peuvent également souffrir de problèmes d'estomac, de sommeil et de concentration.

Que puis-je faire pour améliorer ma santé mentale et mon bien-être ?

Il existe de nombreuses méthodes éprouvées pour vous aider à préserver votre santé mentale et émotionnelle. Commencez par envisager des façons de gérer le stress de manière proactive, de maintenir votre optimisme et de renforcer votre résilience. Par exemple, pour mieux gérer le stress, évitez de vous surcharger au travail ainsi que dans votre vie personnelle.

Pratiquez également des activités qui vous aident à relâcher la tension. Prenez le temps de vous détendre, de bouger votre corps, de rire et de participer à des activités amusantes qui vous font plaisir.

Tisser des liens sociaux significatifs avec des personnes positives peut également contribuer à insuffler de la joie et de la positivité dans votre vie. Il en va de même pour la pratique de la gratitude, qui sert à vous rappeler les bons côtés de la vie, même lorsque les temps sont durs.

Et si vous rencontrez un problème de santé mentale, prenez soin de vous-même et demandez de l'aide.

Sources :

American Psychiatric Association, "Stigma, Prejudice and Discrimination Against People with Mental Illness." www.psychiatry.org/patients-families/stigma-and-discrimination Accessed July 17, 2023.

Centers for Disease Control and Prevention, "About mental health." <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm#:~:text=Mental%20health%20includes%20our%20emotional,others%2C%20and%20make%20healthy%20choices.&text=Mental%20health%20is%20important%20at,childhood%20and%20adolescence%20through%20adulthood> Accessed July 19, 2023

BetterHealth Channel, "Stigma, discrimination and mental illness." www.betterhealth.vic.gov.au/health/servicesandsupport/stigma-discrimination-and-mental-illness#challenging-stigma-associated-with-mental-illness Accessed July 17, 2023.

Mental Health Foundation, "Physical health and mental health." <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/physical-health-and-mental-health#:~:text=As%20well%20as%20this%2C%20mental,an%20upset%20stomach%2C%20for%20example> Accessed July 19, 2023.

Mental Health Foundation, "Stigma and discrimination." <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stigma-and-discrimination#:~:text=Stigma%20and%20discrimination%20can%20also,in%20a%20cycle%20of%20illness> Accessed July 18, 2023.

Mind, "Depression." www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/depression/causes/#PhysicalHealthProblems Accessed July 19, 2023.

World Health Organization, "Mental Health." www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response Accessed July 18, 2023.

WF11327929 141751-082023