FPHQ
FÉDÉRATION DES EMPLOYÉS DU PRÉHOSPITALIER DU QUÉBEC

SEMAINE DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE

DU 30 JANVIER AU 5 FÉVRIER

CENTRE PRÉVENTION DU SUICIDE
1-833-456-4566

À venir cette semaine

31 janvier
La dépression
Dépression.
Dépression majeure.
Dépression saisonnière.
Les différences.

1er février
Trouble de l'adaptation et TSPT
Qu'est-ce que le trouble de l'adaptation?
Qu'est-ce que le TSPT?

2 février
La dépendance
Les divers types de dépendance: alcool, drogue, médicament.

3 février
La Vigile
Les services offerts.

4 février
Méthode Brunet
Qu'est-ce que la méthode Brunet?

LA DÉPRESSION

En ce temps hivernal, après bientôt 24 mois de pandémie, il est normal de se sentir plus fatigué. La question demeure, jusqu'à quel point est-ce normal? Est-ce que je suis rendu au bout du rouleau? Pourtant, il ne faut pas attendre de l'être pour aller chercher de l'aide.

La dépression

La dépression est une maladie qui se caractérise par une grande tristesse, un sentiment de désespoir, une perte de motivation, une diminution de capacité de décision. Elle peut également amener une diminution du sentiment du plaisir, apporter des troubles du sommeil ainsi que des troubles alimentaires. Elle peut malheureusement conduire la personne à se sentir sans valeur et l'amener à avoir des idées morbides.

La dépression peut être sous forme de périodes dépressives, comme la dépression saisonnière. Elle peut cependant perdurer dans le temps et être sur de longues échéances pendant des années. L'intensité des symptômes permet de savoir si elle est légère, modérée ou majeure.

La dépression saisonnière

La dépression saisonnière est un état dépressif qui est cyclique. Habituellement, elle est corrélée pendant les quelques mois de l'année où l'ensoleillement est au plus bas.

FPHQ
FÉDÉRATION DES EMPLOYÉS DU PRÉHOSPITALIER DU QUÉBEC

Notre travail est de sauver des vies, non d'y laisser la nôtre !

Liens utiles

L'Ordre des psychologues
ordrepsy.qc.ca

BiogeniQ
biogeniq.ca/nous-joindre/

FPHQ
fphq.ca

Comité santé mentale
santementalefphq@gmail.com

La dépression majeure

La dépression majeure est caractérisée par un ou plusieurs épisode(s) dépressif(s) important(s). Une perte d'intérêt marquée pour ce qui nous tient à cœur habituellement. Des idées négatives et dévalorisantes sur sa propre personne. Ces idées doivent perdurer pendant minimum deux semaines et être associées à au moins quatre autres symptômes de dépression, tels que la fatigue, un manque d'énergie, des problèmes de sommeil et/ou des problèmes alimentaires. La personne peut vivre un sentiment de culpabilité ou d'échec, avoir de la difficulté à se concentrer. Dans la dépression, il n'est pas rare de voir des gens aux prises avec des pensées suicidaires et même un passage à l'acte.

La dépression peut conduire à la dépendance à l'alcool, à la drogue ou aux médicaments. Elle peut également amener la personne à développer des troubles anxieux. Il est important de consulter un professionnel de la santé tels que votre médecin de famille, un psychologue. Vous pouvez aussi aller vers des ressources d'aide tels que votre PAE ou encore la Vigile, qui est payée par la FPHQ.

Ne restez pas seul avec vos problèmes. Parler sauve des vies !!!

Le saviez-vous?

Depuis plusieurs années, vous souffrez de problèmes de santé mentale, de TDAH, de maladie cardiovasculaire ou des douleurs chroniques? Vous avez recours à de la médication, mais vous n'êtes pas convaincus que cela vous aide vraiment?!? Est-ce que vous saviez que votre régime d'assurance collective vous permet d'avoir accès à la pharmacogénétique par BiogeniQ.

Qu'est-ce que la pharmacogénétique?

La pharmacogénétique est un test salivaire qui analyse les gènes responsables de la métabolisation des médicaments. Il permet de mieux cibler la médication compatible pour vous, ainsi que le bon dosage. Il est donc très utile pour les gens qui ont recours notamment aux antidépresseurs depuis un certain temps, sans réponse attendue. Il permet de s'assurer que vous avez la bonne molécule pour vous ainsi que le bon dosage.

Pour plus d'information, vous pouvez aller consulter le site de BiogeniQ ou encore vous informer auprès de votre comité des assurances collectives de la FPHQ.

Votre comité en santé mentale

Michel Fradette | Stéphane Rainville | Maryève Couture

FPHQ
FÉDÉRATION DES EMPLOYÉS DU PRÉHOSPITALIER DU QUÉBEC

Notre travail est de sauver des vies, non d'y laisser la nôtre !