

Restez
zen ...



guide

comment



votre partenaire prévention

Stress, blues, dépression, déprime, idées suicidaires restez zen ...

Le stress

Le stress est tout ce qui vous stimule en augmentant votre niveau d'alerte.

Si le niveau de stress n'est pas assez élevé, vous vous ennuyez ; s'il est trop élevé, il interfère avec votre capacité à avoir de bonnes performances. Le but pour chaque étudiant est de trouver son niveau optimal de stress.

Les causes du stress peuvent être des événements ou des changements qui demandent beaucoup de ressources pour y faire face.

Il peut s'agir d'un événement important, unique : accident, agression, décès, choc affectif...

ou de la répétition de petit tracas de la vie quotidienne : conflits, rythme de vie trop rapide, période d'examens...

Chez certains, le stress est bénéfique car il décuple leur énergie et améliore leur capacité de décision en affrontant la difficulté présente. Pour d'autres, le stress provoque une réaction de fuite loin des situations désagréables.

Dans tous les cas, un stress intense qui dure ou qui se répète trop souvent entraîne des symptômes physiques.

Ces signaux d'alarme se manifestent sous forme de : sommeil agité, insomnies, tremblements, maux de tête ou de ventre, palpitations, gorge sèche, difficultés respiratoires, changement soudain d'humeur...

L'accumulation de stress peut modifier notre comportement quotidien sans résoudre les problèmes : prise excessive d'alcool, de cigarettes, de médicaments, de psychotropes...

Si vous ne parvenez pas à l'enrayer totalement, vous pouvez au moins atténuer les manifestations ou le nombre de situations dues au stress.

Pour cela, essayez de respecter une bonne hygiène de vie. Voici quelques conseils :

- L'alimentation doit être équilibrée sans sauter de repas.
- Eviter les excès d'alcool, tabac, cannabis, café, automédication, ...
- Faire des exercices physiques : de la marche ou du sport.
- Ne pas raccourcir la durée du sommeil, et veiller à avoir une bonne literie
- Pratiquer des activités qui détendent : le yoga, la musique, le dessin...
- Organiser vos horaires de travail, vos sorties, vos activités culturelles et sportives pour vous ménager des moments de détente.
- C'est en sachant dépister les causes éventuelles de votre stress, que vous pourrez plus facilement le vaincre.
- Parler de vos problèmes, de vos préoccupations, est une façon de rompre la solitude et de réduire le stress, à condition de choisir le bon interlocuteur.

Consultez votre médecin ou les spécialistes à votre disposition, un traitement médicamenteux ou une thérapie de soutien psychologique pourra être mis en œuvre.

Le coup de blues

Qui n'en a jamais eu ? On se réveille le matin, on se sent fatigué, on n'a envie de rien, le moral en berne et la moindre contrariété nous met sens dessus dessous.

Pendant ces moments de mélancolie, ne vous repliez pas sur vous-même en écoutant de la musique triste même si c'est la seule chose dont vous ayez envie !

Videz votre sac, pleurez un bon coup, mettez vous un CD tonique et entraînant. Même si cela ne vous dit rien, essayez de sortir, de voir vos amis ...

Vous verrez au bout de quelques jours au maximum, cela ira mieux.

La dépression

Contrairement à un coup de blues, une dépression, dure longtemps.

Il convient donc de prendre cette maladie très au sérieux.

Les principaux symptômes de la dépression sont les suivants :

- grande tristesse, plus de goût à rien. On se sent en général très stressé, sensible, irritable ... Cette tristesse peut s'accompagner d'idées noires voire suicidaires...
- Problème de concentration, de souvenir... Impression de ralenti sur le plan psychique.
- Perte d'appétit, trouble du sommeil, perte ou prise de poids.
- Troubles du sommeil : tout le temps envie de dormir ou à l'inverse, perte du sommeil.

Ces signes sont les plus révélateurs et sont ceux qui doivent alerter l'entourage ainsi que le médecin.

Car lorsque l'on est déprimé, il ne faut pas tarder à consulter un médecin.

Pourquoi ?

Les causes de la dépression peuvent être multiples. Événements plus ou moins tragiques (deuil, séparation, problèmes financiers, surmenage...), enfance difficile, cependant, des personnes n'ayant à priori aucune raison d'être dépressifs peuvent connaître la dépression.

Que faire ?

La dépression est une réelle maladie.

N'hésitez pas à consulter un médecin et décrivez lui précisément ce que vous ressentez.

Lui seul pourra établir un diagnostic précis et comprendre s'il s'agit d'une véritable dépression.

S'il pense que vous souffrez d'une dépression il vous prescrira bien souvent un suivi thérapeutique et éventuellement un traitement médicamenteux. Il pourra vous aider à reprendre le dessus.

Les idées suicidaires

Le suicide chez les jeunes
a triplé en 50 ans !

Pourquoi :

Les causes sont multiples : difficultés affectives, échec dans les études, sentiment d'exclusion, violence ou climat conflictuel, mauvaise image de soi, angoisses intérieures...

Qui :

Les garçons sont les plus touchés. Même si le nombre de tentatives de suicide est plus élevé chez les filles, le taux de suicide chez les hommes l'est encore plus.

Les signes :

On ne se suicide pas sur un coup de tête, il y a toujours des signes qui peuvent alerter l'entourage.

Un repli sur soi, une perte d'appétit, un sentiment d'inutilité peuvent vous mettre la puce à l'oreille.

Souvent quelqu'un de suicidaire n'a plus de goût à rien, même pour ses passions. Parfois il y a aussi des allusions au suicide, il ne faut jamais les prendre à la légère, c'est peut-être un appel au secours ...

Que faut il faire ?

Si vous êtes un proche de la personne, il faut essayer de la convaincre de consulter sans tarder.

Si vous êtes la personne concernée, de même, n'attendez plus. Consulter pour vous libérer de vos angoisses et de vos problèmes.

Si vous n'osez pas encore franchir la porte d'un médecin, sachez qu'il existe des numéros de téléphone anonymes où vous pourrez être conseillé et orienté.

Enfin, sachez que ce n'est pas parce qu'on a déjà fait une tentative de suicide que l'on ne présente pas des risques d'en refaire une.

En effet, le nombre de personnes entamant une thérapie après une tentative de suicide reste trop peu élevé ! C'est pourtant l'une des premières choses à faire afin de comprendre ce qui nous a poussé à en arriver là et à pouvoir y remédier.

Coordonnées utiles

SUICIDE ÉCOUTE : 01 40 47 95 95
(24h/24, 7 jours sur 7)

SOS DÉPRESSION : 01 45 22 44 44
(24h/24, 7 jours sur 7)

SOS AMITIÉ :

Aix-en-Provence : **04 42 38 20 20**

Avignon : **04 90 89 18 18**

Marseille : **04 91 76 10 10**

Montpellier : **04 67 63 00 63**

Nice : **04 93 26 26 26**

Toulon : **04 94 62 62 62**

CROIX ROUGE ÉCOUTE : 0800 858 858
Appel gratuit d'un poste fixe.

En cas d'urgence, appelez le **SAMU**
en composant le **15**

suicide.ecoute.free.fr

www.infosuicide.org

www.sos-amitie.com

www.filsantejeunes.com

ESPACES MEP :

Vous pouvez venir retirer gratuitement
vos documents prévention.

MEP : 04 26 317 929 (numéro non surtaxé)

www.mep.fr



la sécurité sociale étudiante

Mutuelle régie par le code de la Mutualité et soumise aux dispositions du
livre II dudit code. N° de RNM 782 814 826.