

SANTÉ MENTALE : PARLONS-EN, PRENONS SOIN DE NOUS

LE PHARMACIEN, UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ À VOS CÔTÉS, CHAQUE JOUR.



LA SANTÉ MENTALE, L'AFFAIRE DE TOUS

La santé mentale correspond à un état de bien-être qui permet à chacun de faire face aux difficultés de la vie quotidienne, de développer ses capacités et de maintenir des relations sociales.

Le stress, l'anxiété, les troubles du sommeil, la fatigue ou encore la baisse de moral peuvent concerner chacun d'entre nous, à différents moments de la vie.

En parler, c'est déjà faire un pas.

LE RÔLE DU PHARMACIEN DANS VOTRE SANTÉ MENTALE



ÉCOUTER

Un espace d'écoute bienveillant, confidentiel et sans jugement pour exprimer vos préoccupations



ACCOMPAGNER

Un suivi sur le bon usage des traitements, sur leurs effets indésirables et contribue à favoriser l'observance et la sécurité du traitement



REPÉRER

Par sa proximité, des actions de repérages et de sensibilisation pour prendre soin de sa santé mentale.



CONSEILLER

Des conseils adaptés pour mieux gérer le stress, le sommeil, l'anxiété légère et l'hygiène de vie, tout en tenant compte de la situation de chacun



ORIENTER

Lorsque la situation le nécessite, le pharmacien peut encourager et orienter le patient vers le professionnel de santé adapté

LES BILANS DE PRÉVENTION PERMETTENT D'ÉCHANGER AVEC UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ SUR LES HABITUDES DE VIE, LES FACTEURS DE RISQUE ET LES BESOINS DE SANTÉ DE CHACUN. LE PHARMACIEN PEUT PROFITER DE CE TEMPS D'ÉCHANGE POUR SENSIBILISER À LA SANTÉ MENTALE ET ORIENTER LA PERSONNE VERS UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ LE PLUS ADAPTÉ ET CONTRIBUER AINSI À UN PARCOURS DE SOINS PERSONNALISÉ.

CERTAINS SIGNES DOIVENT ALERTER. PARLEZ-EN !

- Fatigue persistante ou inhabituelle
- Tristesse ou perte d'intérêt
- Irritabilité ou tensions
- Troubles du sommeil ou de l'appétit
- Difficultés de concentration
- Anxiété importante ou persistante
- Isolement social
- Pensées négatives récurrentes



VOUS N'ÊTES PAS SEUL.
DEMANDEZ DE L'AIDE. C'EST UN SIGNE DE FORCE.
PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE, C'EST SE DONNER LES MOYENS DE VIVRE MIEUX, CHAQUE JOUR