

Questionnaire sur la santé mentale

V F **1. La maladie mentale ne désigne que les hauts et les bas de votre vie.**

Faux – Nous avons tous de bonnes et de mauvaises journées, et il est normal de ressentir de la tristesse ou de l’anxiété à divers moments. Ce sont les hauts et les bas de la vie et ils sont particulièrement normaux en ce moment. Les circonstances actuelles ont entravé notre capacité de communiquer avec notre famille et nos amis comme nous le faisons auparavant. Nous pouvons parfois nous sentir anxieux lorsque nous quittons notre maison ou que nous interagissons avec des gens. Toutefois, la maladie mentale s’accompagne de symptômes qui nuisent vraiment à votre fonctionnement quotidien et à votre capacité de vous sentir toujours heureux. Cela signifie également que vous répondez à certains critères de diagnostic et qu’on pourra vous recommander un traitement quelconque.

V F **2. La dépression et l’anxiété peuvent toucher une personne à n’importe quelle étape de sa vie et constituent des problèmes de santé réels dont il faut discuter avec un médecin.**

Vrai – La dépression et l’anxiété n’épargnent personne et peuvent avoir une incidence sur n’importe qui, peu importe l’étape de la vie, le sexe, l’orientation, la situation financière ou conjugale, et plus encore. Aujourd’hui, nous allons nous pencher sur la façon de développer et de maintenir une bonne santé mentale et une bonne mentalité de résilience, mais la dépression et l’anxiété peuvent tout de même avoir une incidence sur n’importe qui, même ceux qui ont de bonnes stratégies et du soutien. Si vous éprouvez des difficultés, vous n’êtes pas seul, et nous voulons que vous sachiez que de l’aide est disponible et que le meilleur point de départ est vraiment de communiquer avec votre médecin de famille.

V F **3. Au cours d’une année donnée, une personne sur cinq au Canada vivra personnellement un problème de santé mentale ou une maladie mentale.**

Vrai – Au cours d’une année donnée, une personne sur cinq au Canada aura personnellement un problème de santé mentale ou une maladie mentale. À l’âge de 40 ans, environ 50 % de la population a ou a eu une maladie mentale. La maladie mentale touche des personnes de tous les âges, de tous les niveaux de scolarité, de tous les niveaux de revenu et de toutes les cultures; cependant, des inégalités systémiques comme le racisme, la pauvreté, l’itinérance, la discrimination, la violence coloniale et fondée sur le sexe, entre autres, peuvent aggraver la santé mentale et les symptômes de la maladie mentale, surtout si les soutiens en santé

mentale sont difficiles d'accès. La profonde dépression touche environ 5,4 % de la population canadienne, et les troubles anxieux touchent 4,6 % de la population.

V F **4. Des traitements efficaces et de bons résultats sont possibles pour les personnes âgées aux prises avec la dépression.**

Vrai – Il existe d'excellentes preuves de bons résultats dans le traitement de la dépression et de l'anxiété chez les personnes âgées. Les plans de traitement diffèrent – ils peuvent comprendre des médicaments, une activation comportementale, une thérapie plus traditionnelle ou parfois une combinaison de traitements. L'approche de traitement est habituellement déterminée en collaboration avec les personnes pour mieux répondre à leurs besoins et à leur niveau de confort.

V F **5. La dépression est un état normal du vieillissement.**

Faux – Un autre mythe important que nous voulions dissiper, c'est que beaucoup de gens pensent qu'il est normal de se sentir triste quand on vieillit et qu'on fait face à la retraite, à la perte et aux changements en matière de santé. Ce que nous savons, c'est qu'il y a un risque de dépression avec des changements comme une diminution des rôles sociaux et des liens sociaux à la retraite et une augmentation des problèmes de santé et des responsabilités en matière de soins.

V F **6. Les aidants naturels courent un risque accru de dépression.**

Vrai – Comme nous l'avons vu dans les questions précédentes, il y a des changements associés au vieillissement qui, parfois, augmentent le risque que les gens développent des symptômes de dépression. La prestation de soins, avec ses nombreux éléments stressants, est certes un facteur de risque. Voici d'autres facteurs de risque :

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Perte du conjointe | <input type="checkbox"/> Manque de réseau de soutien |
| <input type="checkbox"/> Alcool en excès | <input type="checkbox"/> Changements cérébraux causés par une maladie vasculaire (accident vasculaire cérébral, maladie de Parkinson) |
| <input type="checkbox"/> Pertes/deuil | <input type="checkbox"/> Adultes âgés ayant des problèmes de santé chroniques |
| <input type="checkbox"/> Contraintes financières | <input type="checkbox"/> Antécédents de dépression ou de tentative de suicide |

V F **7. L'isolement peut avoir une incidence sur votre santé physique et mentale.**

Vrai – Des recherches intéressantes montrent que la solitude peut être aussi dangereuse pour la santé que le fait de fumer 15 cigarettes par jour. Nous ne disons pas cela pour vous effrayer, mais pour vous aider à comprendre où en sont certaines des recherches ou les recommandations récentes sur l'importance de maintenir les contacts en période d'isolement social et de distanciation physique, et à quel point il est important de se sentir en contact avec soi-même, sa collectivité et ceux que vous aimez, même lorsque vous en êtes séparés.