

COMPRENDRE L'ÉPUISEMENT ET LA SANTÉ MENTALE

SIGNES ET SYMPTÔMES

- Problèmes de concentration, de mémoire ou de capacité de penser clairement
- Changements dans l'alimentation (suralimentation ou perte d'appétit)
- Incapable d'accomplir les tâches
- Se sentir triste, vide, désemparé ou inutile
- Sensibilité au son, à la vue, à l'odeur et au toucher
- Irritabilité et nervosité
- Perte d'intérêt aux activités précédemment appréciées
- Retiré ou déconnecté des autres
- Sentir que votre cerveau vous joue des tours (entendre des coups, des grattements, des noms appelés)
- Changements de niveaux d'énergie et d'habitudes de sommeil (dormir durant le jour et rester éveillé pendant la nuit)

Une combinaison de symptômes durant plus d'une semaine peut indiquer un problème de santé mentale.

SIGNES ET SYMPTÔMES NÉCESSITANT UNE PRISE EN CHARGE IMMÉDIATE:

- **Idées ou plans suicidaires ou vouloir se faire du mal ou faire du mal aux autres**
- **Entendre des voix ou voir des choses que personne d'autre ne peut ni voir ni entendre**
- **Changements inexplicables dans la pensée, le discours ou l'écriture**
- **Être trop suspicieux ou trop craintif**
- **Baisse de performance importante au travail ou à l'école**
- **Changements de personnalité brusques et bizarres ou ne ressemblant pas à la personne**

ÉPUISEMENT DES ATHLÈTES

L'épuisement des athlètes est un syndrome de stress continu dû aux entraînements et au sport, résultant en lassitude, surentraînement et par la suite l'épuisement. Plusieurs athlètes souffrant d'épuisement disent qu'ils se sentent piégés par des circonstances liées à la participation au sport.

Les signes et symptômes d'épuisement comprennent :

- Ralentissement ou diminution de la performance ou de la condition physique, notamment la perte de force, de résistance et la fatigue chronique
- Signes psychologiques tels qu'avoir une fréquence cardiaque et une tension artérielle au repos plus élevées
- Problèmes cognitifs comme la difficulté de concentration, baisse de travail à l'école ou perte de mémoire
- Maladies liées à l'inefficacité du système immunitaire
- Problèmes émotionnels tels que le désintérêt, l'instabilité émotionnelle et l'irritabilité
- Faible estime de soi, anxiété élevée et dépression en raison des mauvaises performances sportives

Meilleures méthodes pour prévenir et traiter l'épuisement des athlètes :

Prendre du repos et des congés du sport



OBTENIR DE L'AIDE

Il y a de nombreuses ressources disponibles pour ceux qui en ont besoin :

- Médecin de première ligne
- Centres locaux de santé mentale
- Programmes d'assistance aux employés
- Filiale locale de la Santé Mentale Américaine
- Églises et centres religieux

Si vous connaissez quelqu'un qui a besoin d'une rapide intervention en situation de crise, appelez 1-800-273-TALK (8255), dirigez-vous aux urgences locales ou appelez le 911.

