

SANTÉ MENTALE

Qu'est-ce que la maladie mentale? Les maladies mentales sont des problèmes de santé impliquant des changements importants dans la pensée, l'émotion ou le comportement (ou une combinaison de ceux-ci). Les maladies mentales sont associées à la détresse et / ou à des problèmes de fonctionnement dans les activités sociales, professionnelles ou familiales. Les maladies mentales sont traitables. La grande majorité des personnes atteintes de maladie mentale continuent de fonctionner dans leur vie quotidienne. La maladie mentale est courante.

- 11 personnes sur 4 dans le monde souffrent d'une forme de maladie mentale. (Organisation Mondiale de la Santé)
- 29,5 millions de personnes dans le monde souffrent d'un trouble lié à l'usage de substances (Nations Unies)

Santé Mentale:

La santé mentale implique un fonctionnement efficace dans les activités quotidiennes tel que:

- Des activités productives (travail, école, prestation de soins)
- Des relations épanouissantes
- La capacité de s'adapter au changement et de faire face à l'adversité

Événements Précipitants

- Abus de substances
- Modifications importantes du sommeil (trop / trop peu)
- Dysfonctionnement familial
- Deuil anormal
- Diminution du soutien social - la personne perçoit qu'elle n'a personne à qui dépendre ou à qui se confier ou s'est récemment retirée des soutiens

Façons d'aider

- Écouter et encourager
- Recommander la recherche d'un soutien médical
- Encourager une communauté saine
- Offrir de l'aide autour du domicile, apporter des repas, Conduire quelqu'un à son rendez-vous / à l'église, offrir des services de garde

Maladies Mentales Courantes:

- Trouble d'Anxiété
- Dépression
- Trouble bipolaire
- Schizophrénie
- Trouble lié à la consommation d'alcool et de drogues
- Trouble de Stress Post-Traumatique

Maladie Mentale:

La maladie mentale se réfère collectivement à tous les troubles mentaux diagnostiquables - conditions de santé impliquant:

- Des changements importants dans la pensée, l'émotion et / ou le comportement
- La détresse et / ou des problèmes de fonctionnement dans les activités sociales, professionnelles ou familiales

Façons de Renforcer la Résilience

- Établir des liens avec la famille et les amis
- Développer des objectifs réalistes et prendre de petits pas réguliers vers eux
- Améliorez la santé mentale en vous rappelant que l'esprit et le corps sont connectés - bien manger, faire de l'exercice, dormir suffisamment et prendre soin des problèmes de santé rapidement
- Nourrir une vision positive de soi
- Évitez l'alcool et les autres drogues
- Tendre la main pour aider les autres
- Accepter que le changement fait partie de la vie
- Recherchez la croissance en cas de perte

Problèmes de Communication	Terminologie Problématique	Terminologie Préférée
Un langage qui perpétue la stigmatisation	«Fou», «Travail de noix», Maniac »	Utiliser uniquement des termes de santé mentale en corrélation avec des descriptions précises de la santé mentale
Description inexacte de la maladie mentale	“Le temps est schizophrène”, “Je suis tellement obsessionnel-compulsif”	
Maladie mentale exagérément spiritualisée	“Priez simplement plus”, “C’est le diable qui vous attaque”	La personne est un être entier: mental, émotionnel, physique, relationnel, spirituel
Nier / banaliser l’existence d’une maladie mentale	“Les autres sont plus mal lotis”, “Il n’y a aucune raison de se sentir déprimé”,	“Je ne comprends peut-être pas tout à fait, mais je veux en savoir plus”, “Je suis là pour vous”
Penser que la maladie s’en ira de soi, qu’elle guérira toute seule	“Arrêtez d’y penser” “Ce n’est qu’une phase”, “je devrais être capable de gérer ça tout seul” «Personne vivant avec une maladie mentale»	Traitez tôt: comme la santé physique, nous traitons le cancer au stade 1, nous n’attendons pas qu’il atteigne le stade 4

Citations de Kay et Rick

- “Ce n’est pas un péché d’être malade.”
- “Votre maladie n’est pas votre identité.”
- “Votre affinité n’est pas votre personnalité.”
- «La maladie mentale est réelle, courante et traitable.»
- «Je crois que Jésus demande à chacun de nous d’avancer vers nos frères et sœurs vivant avec une maladie mentale, les bras grands ouverts dans une amitié radicale.»
- «Vous êtes une personne entière - corps, esprit et âme, et tout cela fait partie de la santé mentale.»
- “Votre plus grand ministère vient toujours de votre douleur la plus profonde.”
- «Le découragement et le désespoir grandissent souvent en l’absence de liens sociaux significatifs.»
- «La honte n’a pas sa place dans nos conversations sur la maladie mentale.»
- «La communauté médicale ne sera tout simplement jamais en mesure de répondre à tous les besoins physiques, émotionnels et spirituels des personnes vivant avec une maladie mentale. Mais avec la communauté confessionnelle en tant que partenaire, les individus peuvent bénéficier d’un soutien complet, augmentant ainsi les chances de rétablissement et de bien-être. »
- «Environ un adulte sur cinq souffrira d’une maladie mentale au cours de la prochaine année. Cela signifie

que tout le monde connaît une personne atteinte de maladie mentale. Personne ne devrait traverser seul une crise de santé mentale. Nous avons tous besoin d'un système de soutien composé de membres de la famille, d'amis, de professionnels de la santé mentale, de groupes de soutien et d'une communauté confessionnelle en ces temps difficiles. »

- «Lorsque les communautés confessionnelles ouvrent leur cœur et leurs portes aux personnes atteintes de maladie mentale et s'engagent à marcher avec elles sur leur chemin vers le bien-être, la souffrance diminue et les liens se développent. Les gens peuvent voir pour la première fois qu'ils comptent et il y a un but pour leur vie. »
- «Si vous voulez avoir un ministère auprès des personnes atteintes de maladie mentale, cela commence par la décision de prendre soin. Prendre soin est quelque chose que chaque église peut faire. Il ne coûte pas d'argent pour éliminer la stigmatisation entourant la maladie mentale. »

Versets

Que le Dieu de l'espérance vous remplisse de toute joie et paix en lui faisant confiance, afin que vous puissiez déborder d'espérance par la puissance du Saint-Esprit. **Romains 15:13 (NIV)**

L'Éternel lui-même te conduira et sera avec toi. Il ne te délaissera pas ni ne t'abandonnera, alors ne perds pas courage et n'ais pas peur. **Deutéronome 31: 8 (GNT)**

L'Éternel est un refuge pour l'opprimé, une forteresse en temps de la détresse. Ceux qui connaissent ton nom se confieront en toi, car toi, o Éternel, tu n'as jamais abandonné ceux qui te cherchent. **Psaume 9: 9-10 (NIV)**

L'espérance revient quand je me souviens de cette chose: l'amour et la bonté sans faille du SEIGNEUR continuent toujours, frais comme le matin, aussi sûr que le lever du soleil... et donc en lui je mets mon espérance.

Lamentations 3: 21-24 (GNT)

“Soyez forts. Prenez courage. Ne vous laissez pas intimider... votre Dieu marche devant vous. Il est là avec vous. Il ne vous délaissera pas; il ne vous abandonnera pas.” **Deutéronome 31: 6 (MSG)**

Il n'y a rien dans toute la création qui puisse jamais nous séparer de l'amour de Dieu qui est le nôtre par le Christ Jésus notre Seigneur. **Romains 8:39 (GNT)**

Ceux qui se confient en l'Éternel trouveront une nouvelle force. Ils planeront haut sur les ailes comme des aigles. Ils courront et ne se laisseront pas. Ils marcheront et ne s'évanouiront pas. **Ésaïe 40:31 (NLT)**

“Je ne te quitterais jamais; Je ne t'abandonnerai jamais.” **Hébreux 13: 5 (GNT)**