

Maintenir son esprit en forme

par **Kimberley Wilson, candidate au Ph. D., M.S.S.**

Un Canadien sur cinq sera confronté à la maladie mentale au cours de sa vie. Et dans le cas de certaines maladies mentales, plus nous avançons en âge, plus nos risques augmentent.

Or, les aîné(e)s qui souffrent de maladie mentale sont moins susceptibles de recevoir des soins adaptés à leur état par rapport au restant de la population. Cette situation s'explique en partie parce que l'on comprend mal ce qu'est un « vieillissement normal » et son contraire. Plusieurs croient encore que des sautes d'humeur et des changements de comportement importants sont naturels quand on vieillit, mais ils se trompent.

En réalité, des variations d'humeur et de comportement peuvent être occasionnées par des maladies comme la dépression, le delirium ou la démence et les personnes qui présentent de tels problèmes devraient être suivies par un professionnel des soins de santé.

Qu'est-ce que la dépression?

La dépression clinique est une maladie mentale. La dépression est plus qu'un simple sentiment de tristesse ou d'ennui passager. Un diagnostic de dépression signifie qu'une personne présente un ou plusieurs des symptômes suivants pendant au moins deux semaines :

- ☞ sentiment de tristesse
- ☞ perte d'intérêt ou de plaisir par rapport aux choses auparavant appréciées
- ☞ manque d'énergie et sentiment de fatigue
- ☞ douleurs et courbatures
- ☞ sentiment de culpabilité et d'inutilité
- ☞ difficulté de raisonnement et de concentration
- ☞ troubles de sommeil
- ☞ changement d'appétit et de poids
- ☞ sentiment d'agitation ou de léthargie
- ☞ pensées suicidaires

Chez la plupart des gens, la dépression ne disparaît pas d'elle-même. Parlez-en à un professionnel des soins de santé.

Renforcez votre santé mentale

Il est important de connaître les signes précurseurs, mais il est tout aussi important de prendre soin de sa propre santé mentale. Voici dix conseils qui vous aideront à bien vivre et à bien vieillir :

1. Mangez des aliments sains et en quantités adéquates.
2. Prenez soin autant de votre santé physique que de votre santé mentale.
3. Prenez du repos.
4. Apprenez à gérer votre stress.
5. Ne fumez pas.
6. Consommez de l'alcool avec modération.
7. Participez à des activités qui vous intéressent.
8. Passez du temps avec des gens – vos proches et les membres de votre communauté.
9. Suivez les conseils de votre équipe de soins de santé.
10. Demandez de l'aide quand vous en avez besoin.

Si vous êtes un aidant naturel, prenez bien soin de votre santé mentale

Si vous êtes un aidant naturel ou une aidante naturelle, il est primordial de bien prendre soin de vous-même. Suivez les conseils indiqués pour vous maintenir en forme physiquement et mentalement. En veillant sur vos propres besoins, vous serez mieux en mesure de subvenir aux besoins du proche dont vous vous occupez.

Kimberley Wilson, candidate au Ph. D., M.S.S.
Directrice administrative
Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées (CCSMPA), Ontario