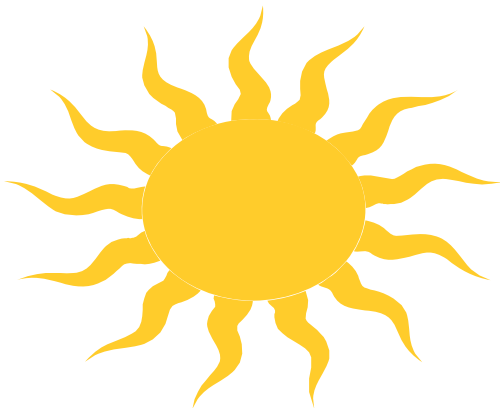


COMMENT S'Y ADAPTER ?

Voici quelques suggestions pour mieux prévenir et gérer le stress :

- ✂ Adopter de bonnes habitudes de vie :
 - bien dormir,
 - éviter drogues, alcool,
 - réduire tabac et stimulants,
 - prendre l'air et s'activer selon ses capacités.
- ✂ Accorder du temps à la relaxation ;
- ✂ Donner un sens à sa vie, faire une démarche sur ses croyances et valeurs ;
- ✂ Développer ses habiletés à la communication et à l'affirmation ;
- ✂ Faire un budget et le respecter ;
- ✂ Apprendre à gérer son temps ;
- ✂ S'occuper de son réseau social ;
- ✂ Laisser place au plaisir.



OÙ TROUVER DE L'AIDE ?

Association canadienne pour la santé mentale : 1-418-529-1979

Association québécoise des dépressifs et maniaco-dépressifs
1-800-463-2363

Passerelle – Association d'entraide pour la santé mentale
1-418-392-4888



Centre Accalmie – Hébergement pour personnes en difficultés :
1-418-788-2406

REVIVRE :
1-866-REVIVRE

Droits et recours en santé mentale
Gaspésie/Les Iles
1-800-463-6192 ou (418) 388-2506

Info-santé : 310-2572

S:\Dsi\Secrétaire\Services\Santé mentale\Feuillet La maladie bipolaire.doc



La maladie bipolaire

Lorsqu'on doit faire face à une maladie, un certain nombre de questions surgissent inévitablement. Ce dépliant permettra d'éclaircir certaines préoccupations.

La maladie bipolaire peut se présenter sous d'autres appellations :

- ✿ Trouble bipolaire
- ✿ Trouble de l'humeur
- ✿ Maladie affective bipolaire
- ✿ Psychose maniaco-dépressive (PMD)

Centre de santé et de services sociaux
Baie-des-Chaleurs

Hôpital de Maria

QU'EST-CE QUE LA MALADIE BIPOLAIRE ?

Changements d'humeur qui se manifestent sans raison apparente et sous forme de cycles. Ces cycles de variation (des hauts et des bas) prennent des dimensions démesurées dans le temps et dans l'intensité. Nous parlons de phase normale où le fonctionnement de l'individu est adéquat.

QUELLE EN EST LA CAUSE ?

- ✓ Cela varie d'une personne à l'autre. Il n'y a pas de cause unique.
- ✓ Il peut parfois y avoir une certaine vulnérabilité, prédisposition ou susceptibilité.
- ✓ Elle peut être d'origine génétique (incidence de 15% dans la même famille).
- ✓ Il peut se présenter un déséquilibre chimique ou biochimique du cerveau.
- ✓ L'influence sociale (les stresseurs) peut avoir un impact.

QUI EN SOUFFRE ?

APPARAÎT généralement vers 30 ans.

RÉPANDUE à travers le monde, pas de variation de races, ni niveau socio-économique.

PRÉVALENCE – touche 1% de la population, autant les hommes que les femmes.

HISTOIRE familiale :

Si 1 parent atteint : 25% de risque
Si 2 parents atteints : 50% de risque

PEUT-ON TRAITER CETTE MALADIE ?

Le traitement est possible par différentes approches thérapeutiques: la psychothérapie individuelle, la thérapie de groupe, l'intervention familiale et la pharmacothérapie.

Le traitement pharmacologique est individualisé et nécessite différents protocoles de surveillance. Les médicaments les plus utilisés sont les stabilisateurs de l'humeur (Lithium, Épival, etc.)

Les objectifs du traitement visent à ce que l'utilisateur :

- ✳ Présente un affect approprié aux situations vécues ;
- ✳ Se mobilise de façon appropriée ;
- ✳ Maîtrise ses problèmes affectifs et sociaux ;
- ✳ Développe des stratégies pour augmenter sa résistance au stress et lutter contre les stresseurs.

COMMENT LA RECONNAÎTRE ?

	<i>Phase dépressive</i>	<i>Phase de manie</i>
Apparence	Négligée	Excentrique
Énergie	Perte d'énergie, ralentissement	Débordante Hyperactivité
Discours	↑ temps réponse, contenu pauvre	Parole accélérée
Attitude	Prostrée, indifférente, perte d'intérêt	Familière, exaltée, irritable
Affect	Émoussé, sentiment d'inutilité et de culpabilité	Changeant
Humeur	Triste	Euphorique, optimisme déraisonnable
Pensée	Ralentissement préoccupations suicidaires	Accélération, fuite des idées
Auto-critique	Intacte	Partielle, manque de jugement
Comportement	Retrait social, difficulté de prise de décision	Désinhibé, (dépenses, jeux)
Sommeil	Insomnie ou hypersomnie	Insomnie
Libido	Diminution	Augmentation