

État de stress post-traumatique

Quand les événements nous marquent...



Voici l'histoire de ...



Un état de stress post-traumatique c'est quoi?



Depuis cet événement terrifiant où j'ai vraiment eu peur de mourir, je n'arrête pas d'y penser! En plus, je ne me sens plus en sécurité nulle part. J'ai l'impression que je ne suis plus la même personne!



Qu'est-ce qu'on remarque ?

Un rien me fâche. Il ne faut pas trop me chercher!

Ahhh! j'ai fait un saut! Je suis plus nerveux on dirait.

Je n'arrive pas à dormir et je me réveille souvent quand je dors. Je fais des cauchemars où je revis l'événement.

Je dois constamment m'assurer que je suis en sécurité, que je ne suis pas en danger.

C'est difficile pour moi de rester attentif à ce que je fais ou à ce qu'on me dit.

La personne fera tout pour ne pas y repenser



Pourquoi ça arrive?

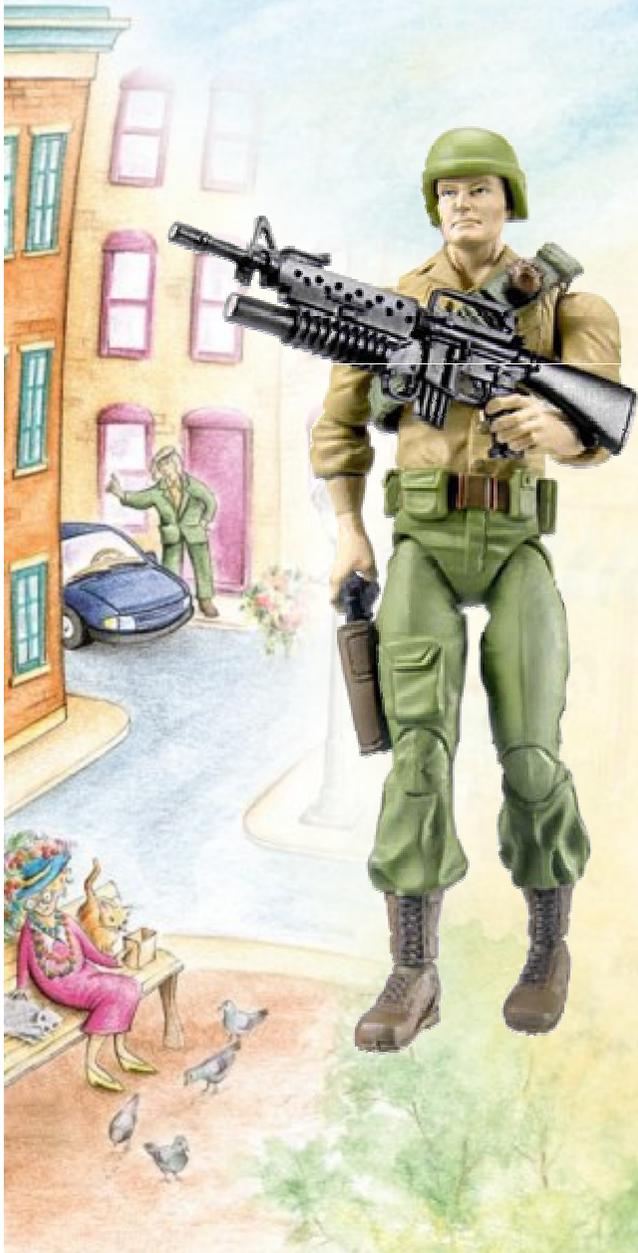
Une expérience traumatisante

Facteurs de risque: tempérament,
vulnérabilité

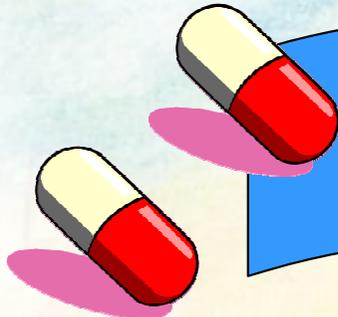
Attention aux situations stressantes



Quelques événements pouvant entraîner un stress post traumatique



Que peut faire la personne pour aller mieux?



Prise de médicaments

Thérapie



Soutien

Ce que tu dois retenir

Ce n'est pas de ta faute. Personne n'est responsable de la maladie mentale de quelqu'un d'autre.

Tes sentiments sont normaux. Il est normal que tu te sentes triste, seul, en colère ou perdu. D'autres jeunes ressentent la même chose.

Parles à une personne en qui tu as confiance et exprimes-toi.

Ce que tu dois retenir

Prends soin de toi. Fais des choses qui t'apportent du plaisir

La situation peut s'améliorer grâce aux médicaments et à l'aide de médecins, de thérapeutes, de la famille et des amis