



PAYS : France
PAGE(S) : 7
SURFACE : 20 %
PERIODICITE : Bimestriel

Santé Info

► 1 mai 2020 - N°14

DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

Ne pas hésiter à consulter

Selon le Docteur Olivier Dubois, médecin psychiatre, Directeur des Cliniques psychiatriques et des Thermes de Saujon, la gestion psychologique individuelle et collective pendant cette crise sanitaire ne doit pas être mésestimée. En effet, personne n'est à l'abri d'un manque d'adaptation psychique face à une situation de crise inattendue. Nous subissons actuellement plusieurs traumatismes conjugués : la peur, la violence et l'enfermement. Ce confinement, évidemment nécessaire, peut conduire à la dépression, voire au délire pour certains. Il passera, pour beaucoup, par l'angoisse et l'insomnie. Si nous ressentons une grande fatigue, des tensions intérieures anormales, de l'irritabilité excessive, de la tristesse, ou toute forme de ressenti handicapant qui s'installe, il est nécessaire de consulter son médecin, généraliste ou spécialiste psy. Mais ce moment alarmant est également une incroyable opportunité : celui d'un « reset » en nous-même. « *L'occasion pour chacun, d'opérer un rebond* ».

