INFORMATION PATIENT · SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE

Votre santé mentale après une visite aux urgences

EM Orbit

Vous êtes venu(e) aux urgences à cause de la façon dont vous vous sentiez ou dont vous teniez le coup. L'équipe a vérifié que vous pouvez rentrer chez vous avec un soutien. Cette fiche explique comment prendre soin de vous dans les prochains jours et vers qui vous tourner si les choses empirent.

De quoi s'agit-il ?

Le stress, le moral bas, l'anxiété, le deuil, ainsi que les pensées de se faire du mal ou de mettre fin à ses jours sont fréquents, et ils peuvent être soignés. Les sentiments viennent souvent par vagues, et une crise peut passer. Demander de l'aide est un signe de force, pas de faiblesse. Aller mieux est plus facile avec un plan, des personnes de confiance et un suivi.

Prendre soin de soi à la maison

- Gardez le plan de sécurité que vous avez fait aujourd'hui à un endroit facile à trouver, et utilisez-le quand vous vous sentez plus mal.
- Restez près de quelqu'un en qui vous avez confiance, et dites-lui comment vous vous sentez vraiment.
- Retirez ou mettez sous clé ce que vous pourriez utiliser pour vous faire du mal, comme des médicaments en réserve ou des objets tranchants.
- Évitez l'alcool et les drogues. Ils peuvent aggraver votre humeur et vos pensées.
- Essayez de garder une routine : sommeil régulier, repas, et un peu d'activité légère chaque jour.
- Faites de petites choses qui vous ont aidé(e) avant, comme marcher, prier, parler ou écouter de la musique.

Médicaments

- Prenez tout médicament qu'on vous a donné uniquement comme votre médecin vous l'a dit ou comme l'indique la boîte.
- N'arrêtez pas brusquement vos médicaments habituels. Parlez-en d'abord à votre médecin.
- Demandez à une personne de confiance de garder vos médicaments si vous avez peur d'en prendre trop.

Suivi

- Consultez votre médecin de famille ou votre centre de santé dans quelques jours, comme convenu aujourd'hui.
- Allez à tout rendez-vous de santé mentale qu'on vous a donné. Si personne ne vous contacte comme prévu, demandez à votre médecin de famille.
- Si vous n'avez pas de rendez-vous, demandez à votre médecin de famille de vous adresser pour une thérapie par la parole ou des soins spécialisés.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **Vous avez des pensées de mettre fin à votre vie avec un plan, ou vous sentez que vous ne pouvez pas rester en sécurité**
- **Vous vous êtes fait du mal, ou vous avez pris une surdose de médicament**
- **Vous sentez que vous pourriez faire du mal à quelqu'un d'autre**
- **Vous entendez des voix qui vous disent de vous faire du mal ou d'en faire aux autres**
- **Vous êtes très confus(e), vous ne dormez plus depuis des jours, ou vous ne mangez ni ne buvez**
- **Un proche s'inquiète pour votre sécurité — il peut appeler une ambulance**

Scannez pour lire cette fiche sur votre téléphone

Ce document est une information générale qui complète les conseils que votre médecin ou votre infirmier vous a donnés aujourd'hui. Il ne les remplace pas. En cas d'inquiétude, consultez un médecin. Traduit de l'original anglais ; la version anglaise fait foi.