

TROUBLES CONCOMITANTS 101

CECTC Centre d'expertise et de collaboration en troubles concomitants



LES IMPACTS DES TROUBLES CONCOMITANTS



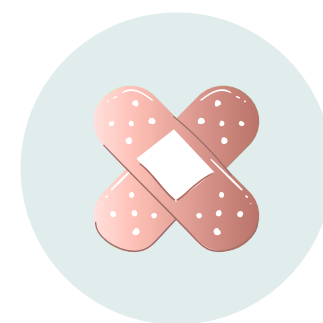
Problèmes de santé physique



Détresse psychologique et stigmatisation



Difficultés relationnelles, professionnelles et scolaires

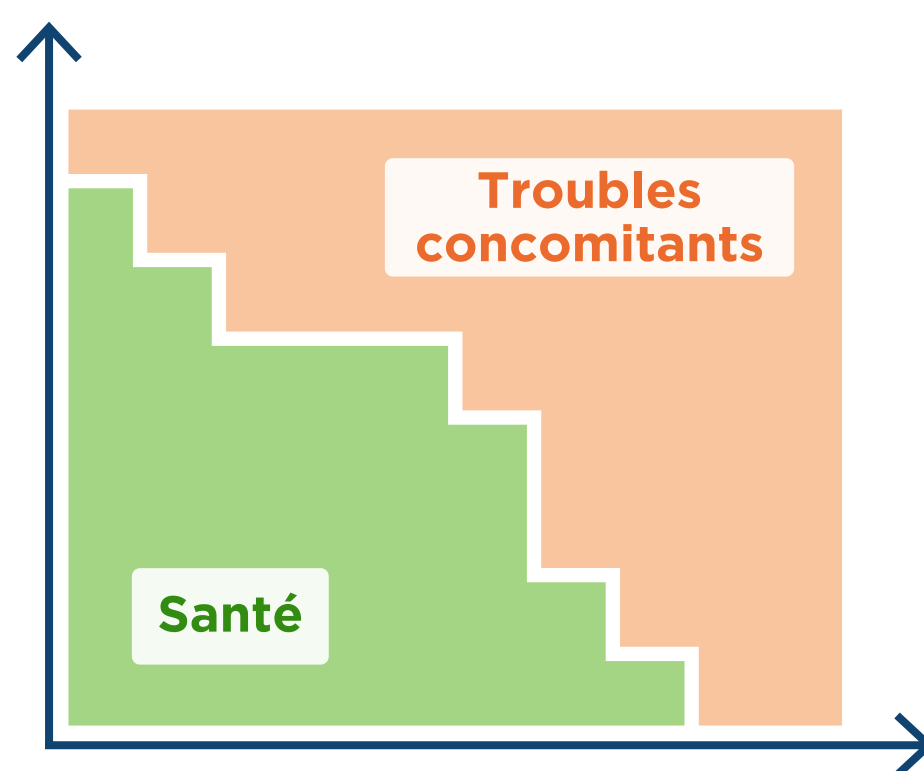


Difficultés à trouver des soins adaptés

FACTEURS INFLUENÇANT NOTRE SANTÉ

STRESSEURS

- Consommation
- Conflits personnels
- Intimidation
- Perte d'emploi
- Perte de logement
- Etc.



VULNERABILITÉ BIOLOGIQUE

- Génétique
- Histoire familiale de problèmes de santé mentale ou dépendance

Facteurs de protection pour rester en santé

- Sommeil
- Activité physique
- Médication si nécessaire
- Soutien des proches
- Suivi psychosocial

DES STRATÉGIES POUR ALLER MIEUX ET RESTER EN SANTÉ

- ✓ Identifier les stressseurs
- ✓ Appliquer des stratégies pour diminuer les stressseurs
- ✓ Identifier les facteurs de protection pour rester en santé
- ✓ Utiliser les facteurs de protection dans le quotidien



Un intervenant peut vous aider et s'assurer que vous obteniez du soutien à la fois pour la santé mentale et la consommation.

Le rétablissement est possible pour tous. Il y a de l'espoir!



troublesconcomitants.ca



Télécharger cette affiche en PDF : bit.ly/troubles-concomitants-101

Le CECTC, une initiative du Réseau Universitaire Intégré de Santé et de Services Sociaux de l'Université de Montréal et du CHUM, en collaboration avec l'Institut universitaire sur les dépendances.