TROUBLES CONCOMITANTS 101

CECTC Centre d'expertise et de collaboration en troubles concomitants

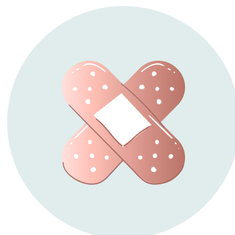
Source : bit.ly/Santé_mentale_Québec

LES IMPACTS DES TROUBLES CONCOMITANTS

Problèmes de santé physique

Détresse psychologique et stigmatisation

Difficultés relationnelles, professionnelles et scolaires



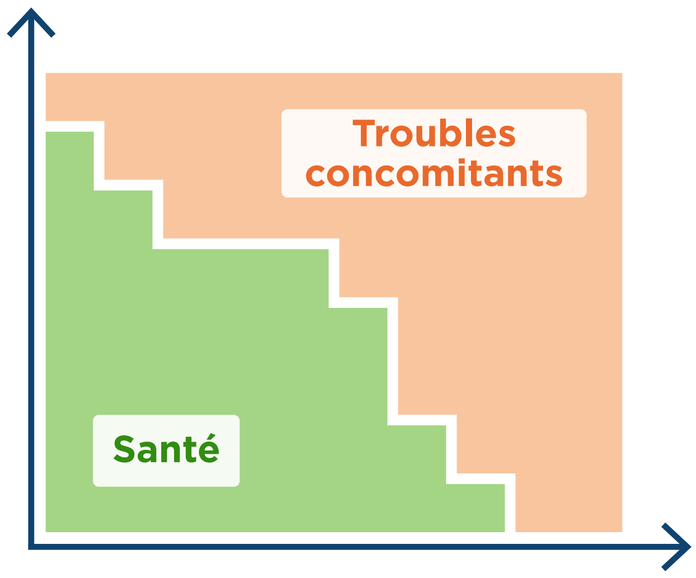
Difficultés à trouver des soins adaptés

Source : bit.ly/StatistiqueCanada

FACTEURS INFLUENÇANT NOTRE SANTÉ

STRESSEURS

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



Facteurs de protection pour rester en santé

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

VULNERABILITÉ BIOLOGIQUE

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

Modèle vulnérabilité/stress • Source : bit.ly/schizophrenie_QC

DES STRATÉGIES POUR ALLER MIEUX ET RESTER EN SANTÉ

- ✓ Identifier les stresseurs
- ✓ Appliquer des stratégies pour diminuer les stresseurs
- ✓ 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!

Source : bit.ly/3zSYOIR

troublesconcomitants.ca

Télécharger cette affiche en PDF: bit.ly/_TC101

Santé et Services sociaux Québec

RBC

CHUM FONDATION

Ce programme bénéficie d'une subvention à visée éducative du Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec et de RBC Banque Royale.