

VOUS SOUHAITEZ ENGAGER VOTRE ENTREPRISE DANS UNE DÉMARCHE DE PRÉVENTION DE LA SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL? CE FLASH MÉRITE VOTRE ATTENTION...



FOCUS SUR LA SANTE MENTALE

Le sujet de la santé mentale est aujourd'hui sorti du tabou. Collaborateurs comme managers osent s'exprimer. Les RH s'emparent de sujets tels que la charge mentale, le burn out, le harcèlement ou encore la gestion des conflits. Le lieu de travail devient un endroit où s'exprimer et être orienté.



COMMENT AGIR

- 1/ Pour améliorer les conditions de travail, j'identifie les risques** comme par exemple : l'intensité, les modes de travail hybrides, les rapports sociaux dégradés, le manque d'autonomie dans le travail, les conflits de valeurs, l'Eco-anxiété, les addictions...
- 2/ Je sensibilise et je forme** : les managers, les collaborateurs, les représentants RH et les services de santé. Objectif : aider les personnes concernées à la prise de conscience et les orienter vers des soutiens.
- 3/ Je rends les dispositifs** de prévention en santé mentale accessibles.

1/5, C'EST LE NOMBRE DE PERSONNES SOUFFRANT D'UN TROUBLE PSYCHOLOGIQUE

Des moyens de prévention

J'aborde, à travers la mise en place d'espaces de discussion sur le travail, les irritants pour rechercher des aménagements ou des solutions de façon collective.

A noter : les leviers de satisfaction au travail peuvent nettement diverger d'un métier à l'autre !

Définition

Pour l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), la santé mentale est « un état de bien-être dans lequel chaque personne réalise son potentiel, fait face aux difficultés normales de la vie, travaille avec succès de manière productive et peut apporter sa contribution à la communauté. »





SANTÉ MENTALE ET SANTÉ PHYSIQUE : UN LIEN VITAL

Prendre soin de sa santé, c'est prendre soin de son corps et de sa tête.
Santé physique et santé mentale sont indissociables. A chacun de trouver son équilibre !

QUAND LES MALADIES PHYSIQUES FAVORISENT OU AGRAVENT LES TROUBLES PSYCHIQUES



LA DÉPRESSION TOUCHE :

 Cancer du poumon	13% des personnes souffrant d'un cancer du poumon
 Cancer du sein	9,3% des personnes souffrant d'un cancer du sein
 Diabète	9% des personnes diabétiques
 VIH/Sida	5 à 20% des personnes souffrant du VIH

QUAND LES TROUBLES PSYCHIQUES FAVORISENT OU AGRAVENT LES MALADIES PHYSIQUES

 <ul style="list-style-type: none"> • Troubles bipolaires • Troubles schizophréniques • Dépression • TOC • Anxiété • Anorexie/boulimie • Addictions... 	 2 à 3 fois plus de risque de décès par maladie cardiovasculaire chez les personnes souffrant d'une schizophrénie ou d'un trouble bipolaire
	 Espérance de vie écourtée de 10 à 20 ans pour les personnes concernées par ces troubles
	 Les médicaments psychotropes peuvent provoquer des effets indésirables : troubles neurologiques, cardiaques, endocriniens, métaboliques ou hormonaux.

SANTÉ MENTALE ET PHYSIQUE : 5 CONSEILS POUR LES PRÉSERVER

Gérer son stress - se relaxer

- Laisser ses pensées aller librement : ne pas faire de fixation
- Se souvenir des moments positifs que l'on a vécus
- Apprendre à gérer ses pensées négatives
- S'accorder du temps pour soi-même et pour ses loisirs

Bien dormir

- Maintenir un horaire de sommeil régulier
- Privilégier un environnement calme et tempéré
- Eviter les écrans avant de dormir
- Ne pas trop manger avant de dormir
- Eviter les excitants (médicaments, drogues, caféine, alcool,...)

Savoir se faire aider

- Consulter son médecin en cas de problème physique ou psychique
- Être attentif aux effets indésirables des médicaments
- Instaurer un dialogue avec les soignants
- Ne pas hésiter à poser des questions sur sa santé

Pratiquer une activité physique régulière

- Renforce la confiance et l'estime de soi
- Donne une meilleure image corporelle
- Entretien les relations sociales

S'informer, échanger, discuter avec

- La famille, les amis, les collègues
- Les associations de patients et de proches

Besoin d'être accompagné(e) en matière de prévention santé ? Contactez-nous !