

Thème 03

Comment détecter la détresse psychologique ?

Outil 1/3 : Quels sont les signes à observer pour identifier de la détresse psychologique chez un individu ?

Signes psychologiques et affectifs

Colère

Irritabilité

Impulsivité

Tristesse

Anxiété

Sentiment de déprime ou d'impuissance

Signes cognitifs

Troubles de concentration

Difficultés d'attention

Pertes de mémoire

Perte de motivation et d'organisation dans les tâches et dans la vie quotidienne

Comportements

S'absenter de ses cours ou d'engagements importants

Perdre l'intérêt pour ses passions habituelles

S'isoler socialement

Consommer plus d'alcool, de drogues ou de cigarettes

Problèmes de sommeil

Négliger son apparence physique

Signes physiques

Maux de tête et migraines

Tensions musculaires

Maux de dos

Troubles musculo-squelettiques

Troubles gastriques

Rhumes ou gripes plus fréquents

