

CHANGEMENTS AUX ÉMOTIONS ET À L'HUMEUR

LA DÉPRESSION EST COURANTE APRÈS UN AVC.
ELLE PEUT AFFECTER VOS ÉMOTIONS, VOS PENSÉES ET VOS COMPORTEMENTS.



Entre 1/3 et 2/3 des personnes qui ont eu un AVC feront une dépression.



La dépression peut survenir des semaines, des mois ou des années après l'AVC. Elle peut affecter votre rétablissement et votre qualité de vie, et est aussi un facteur de risque pour un futur AVC.

VOUS RÉTABLIR PREND DU TEMPS. LES SENTIMENTS DE DÉPRESSION FONT NATURELLEMENT PARTIE DU PROCESSUS DE DEUIL. SOYEZ PATIENT AVEC VOUS-MÊME.

Le rétablissement d'un AVC peut être une période très émotionnelle et stressante, pour vous et vos aidants. Vos émotions et votre humeur peuvent subir tout un éventail de changements

SIGNES PHYSIQUES :

- Changement au sommeil, dormir plus ou moins qu'avant
- Changement d'appétit, gain ou perte de poids
- Manque d'énergie, extrême fatigue
- Agitation ou irritabilité
- Douleur chronique, maux de tête ou problèmes d'estomac
- Repli sur soi-même, isolement social

SIGNES ÉMOTIONNELS :

- Chagrin, tristesse, colère, désespoir ou sentiment d'inutilité
- Difficulté à vous adapter ou à contrôler vos émotions
- Anxiété ou sentiment d'être débordé
- Problèmes de mémoire ou difficulté à prendre des décisions
- Perte d'intérêt significative pour vos activités préférées
- Labilité émotionnelle : des émotions fortes et soudaines telles que rire ou pleurer, qui se produisent souvent et qui ne sont ni attendues ni contrôlables.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE



Essayez de **faire de l'exercice** et des activités agréables.



Mangez bien et limitez l'alcool.



Trouvez un réseau social positif ou un **groupe de soutien**.



Parlez des changements d'émotions et d'humeur avec vos fournisseurs de soins.



Gardez une communication franche et ouverte avec vos proches. **Parlez de vos sentiments et exprimez vos émotions.**



Apprenez des techniques de relaxation. Pratiquez la respiration profonde, la méditation/pleine conscience et la visualisation.



Rappelez-vous que la dépression est une maladie **TRAITABLE**.



Le traitement peut consister à consulter un professionnel de la santé mentale et/ou à prendre des médicaments.

Pour en savoir davantage, parlez-en avec vos fournisseurs de soins.

VOUS AVEZ DES PENSÉES DE MORT OU DE SUICIDE?

Appelez immédiatement le 911 (ou une ligne d'aide en santé mentale).