

Briser le cycle de l'anxiété :

Les troubles anxieux chez les personnes âgées



Qu'est-ce qu'un trouble anxieux?

- L'anxiété est une réaction normale quand on se sent menacé. Elle est généralement de faible intensité et de courte durée.¹
- Lorsque des sentiments d'anxiété empêchent une personne d'accomplir ses tâches quotidiennes, c'est qu'il y a peut-être un problème sous-jacent.¹
- Les troubles anxieux se manifestent par des inquiétudes constantes et vagues qui se conjuguent à des réactions physiques.²

Comment se manifeste un trouble anxieux?¹

Symptômes thymiques (liés à l'humeur) : pensées ou convictions génératrices d'anxiété

Symptômes comportementaux : évitement de certaines activités ou situations

Symptômes physiques : agitation ou irritabilité, troubles du sommeil, transpiration, étourdissements, nausées, tremblements ou accélération du rythme cardiaque

Comment puis-je maintenir ma santé mentale?^{1,3}

- Soyez active/actif
- Ayez un régime alimentaire équilibré.
- Adoptez, à l'heure du coucher, un rituel propice au sommeil.
- Reposez-vous sur vos proches pour vous soutenir.
- Fixez-vous des objectifs faciles à atteindre.

Où puis-je trouver de l'aide?



Il existe, en matière de santé mentale et de dépendance, des ressources et des services de soutien à proximité de chez vous. Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec l'un des organismes suivants :

ConnexOntario

<http://www.connexontario.ca/fr>

Tél. : 1 866 531-2600

Accès 24 heures sur 24, sept jours sur sept dans tout l'Ontario, à des services de renseignements confidentiels et gratuits sur la santé mentale, la lutte contre les dépendances et le traitement du jeu problématique.

Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées

<https://ccsmh.ca/?lang=fr>

Tél. : 905-415-3917

Centre de toxicomanie et de santé mentale

<http://www.camh.ca/fr>

Tél. : 1 800 463-2338

Information sur les services sociaux communautaires

<http://www.211ontario.ca/fr/> Composez le 211.

La Société pour les troubles de l'humeur du Canada

<http://troubleshumeur.ca/>

Tél. : 1 888 486-8236

Centres de vie active pour personnes âgées

<https://www.ontario.ca/fr/page/trouvez-un-centre-de-vie-active-pour-personnes-agees-pres-de-chez-vous>

Tél. : 1 888 910-1999

Publications

Les troubles anxieux : Guide d'information, Centre de toxicomanie et de santé mentale

<https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications-french/anxiety-guide-fr.pdf>

Retrouver son entrain^{MD} <https://bouncebackontario.ca/fr/adultes-19-ans-et-plus/>

Tél. : 1 866 345-0224

Références

1. RECTOR, Neil A., Danielle BOURDEAU, Kate KITCHEN, Linda JOSEPH-MASSIAH et Judith Megan LAPOSA. *Les troubles anxieux : guide d'information*, Toronto, Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2008.
2. MOCHCOVITCH, Marina Diskant, Andrea C. DESLANDES, Rafael C. FREIRE, Rafael FERREIRA-GARCIA et Antonio E. NARDI. « The effects of regular physical activity on anxiety symptoms in healthy older adults: A systematic review », *Revista Brasileira de Psiquiatria*, n° 38 (3), 2016, p. 255-261.
3. Anxiety Canada. *Anxiety at home, work, and in the community* (s.d.). Accessible en ligne : <https://www.anxietycanada.com/adults/anxiety-home-work-and-community>, consulté le 5 février 2020.

Document créé par le Centre de toxicomanie et de santé mentale, avec l'appui financier du Ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité de l'Ontario.