

Urgences santé mentale

“La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d’infirmité” (OMS)

Seule une minorité de personnes souffre de troubles psychiques chroniques, mais une bonne santé mentale n’est pas que l’absence de troubles psychiques chroniques !

Les symptômes les plus couramment associés aux problèmes de santé mentale :

- insomnie ou somnolence excessive
- changements d'appétit ou de poids
- pensées suicidaires ou auto-destructives
- perte d'intérêt pour les activités habituelles
- difficultés à se concentrer ou prendre des décisions
- isolement social
- anxiété excessive
- irritabilité excessive
- tristesse persistante

En l’absence de diagnostic, on évalue l’**urgence** en regardant si le trouble :

- Altère le quotidien
- Perdure dans la durée (>3 semaines)
- Amène souffrance et des changements majeurs de la pensée, des émotions et des comportements

Les professionnels

- médecins généralistes
- psychologues cliniciens
- psychologues
- psychiatres
- infirmiers diplômés d’état
- assistant et référent de parcours
- travailleurs sociaux
- kinésithérapeutes & ergothérapeutes

Combien ça coûte ?

CMP de proximité : consultations entièrement financées par la sécurité sociale (Trouve le plus proche de chez toi en cliquant sur le lien)

Tu peux consulter un psychiatre directement, sans l'accord de ton médecin traitant. Ce sera en partie remboursé.

Tu peux bénéficier jusqu’à 8 séances par an chez un psychologue partenaire pris en charge à 60% par l’Assurance Maladie et à 40% par la complémentaire santé ou la mutuelle avec MonParcoursPsy.

RQ : MonParcoursPsy à été massivement boycotté (à cause d’un manque de concertation du gouvernement). La couverture sur le territoire est donc encore insuffisante.



Contacts & Ressources

Internet

Psycom a fait un très bon **guide qui recense des dispositifs nationaux proposant du soutien psychologique par téléphone, tchat, internet**

www.info-depression.fr

www.epsykoi.com

Annuaire établi par le Collectif CURA : médecins, thérapeutes et associations d'aide spécialisés dans l'accompagnement des troubles liés à la pratique musicale

INSAART : Institut de Soins et d'Accompagnement pour les Artistes et Techniciens

Musicians' Wellbeing Guidance Pack 

Musaë : média qui dédramatise et démocratise la santé mentale

Téléphone

Numéro national de prévention du suicide : **31 14**
7j/7, 24h/24 - Appel confidentiel et gratuit

SOS Amitiés : **09 72 39 40 50** (numéros en région)

Suicide Ecoute : **01 45 39 40 00** (24h/24, 7j/7)

SOS Suicide Phénix : **01 40 44 46 45** (13-23h, 7j/7)

Croix-Rouge Ecoute : **0 800 858 858** ou **09 70 28 30 00** du lundi au samedi de 9h à 19h et le dimanche de 12h à 18h - Appel et service gratuits

Écoute santé : **0800 156 156**, tous les jours, de 8h à 23h - Appel et service gratuits

Drogues info service : **0800 23 13 13** (8h-2h, 7j/7) - Appel anonyme et gratuit

Alcool info service : **0 980 980 930** (8h-2h, 7j/7) - Appel anonyme et non surtaxé

Après les accidents de la route, le suicide est la 2^e cause de mortalité chez les 10-25 ans. en France plus d'une personne se suicide chaque heure.

