Guide du continuum de la santé mentale

EN SANTÉ	DÉTRESSE LÉGÈRE/EN RÉACTION	BLESSÉ SANTÉ MENTALE EN DÉCLIN	MALADE
Fluctuations normales de l'humeur Bon rythme de sommeil Bonne énergie Bonne performance	Détresse commune et réversible Généralement temporaire Facteurs de stress de la vie quotidienne Sentiments (tristesse, anxiété ..) Peut affecter temporairement la mémoire, concentration, prise de décision, Diminution de l'activité sociale Retour à la normal généralement avec un repos, des aliments sains, de l'exercice et un engagement dans des stratégies d'adaptation saines	Difficulté à faire face aux défis Peut être déclenché par le stress La détresse peut durer longtemps Les défis de sentiments (tristesse, anxiété ..) sont plus difficiles à résoudre / contrôler Peut être associé à d'autres difficultés; sommeil, appétit, comportement Peut interférer avec le fonctionnement Peut avoir besoin d'aide.	Possiblement un trouble clinique Changement persistant dans l'émotion (crises de colère, tristesse, anxiété) la pensée, la perception, le comportement Interfère avec le fonctionnement dans au moins un des domaines importants de la vie (école, amis, famille) Influencé par les circonstances, ou d'autres facteurs Cependant, peut n'avoir aucun facteur de risque Pas sous le contrôle de l'individu. Probablement besoin d'aide