

le Modèle du continuum de la santé mentale

EN SANTÉ

EN RÉACTION

BLESSÉ

MALADE

Bonne santé.
Fonctionnement normal.
Humeur normal.
Calme, prend les choses sans effort.
Bon rendement.
En contrôle mentale.
Profils de sommeil normaux.
Peu de difficulté à dormir.
Bonne condition physique. Bon niveau d'énergie.
Actif socialement.
Pas/peu de jeu ou de consommation d'alcool

Détresse fréquente, réversible
Irritable/Impatient.
Nerveux.
Triste/ Ébranlé.
Sarcasme déplacé.
Procrastination.
Tendance à l'oubli.
Troubles du sommeil. Pensées intrusives.
Cauchemars.
Muscles tendus/ céphalées.
Faible énergie.
↓ des activités ou de la socialisation.
Consommation régulière, mais contrôlées d'alcool /de jeu

Incapacité fonctionnelle plus grave.
Colère; Anxiété.
Tristesse envahissante/ désespoir.
Attitude négative.
Piètre rendement/ bourreau de travail
Piètre concentration
Mauvaises décisions
Sommeil agité, dérangé.
Images récurrentes, cauchemars
Accroissement des douleurs/de la fatigue. Évitement.
Consommation accure d'alcool/ de jeu difficilement contrôlable

Diagnostic de maladie mentale.
Crises de colère, agressivité. Anxiété excessive/paniques.
Dépression/idées suicidaires.
Insubordination grave. Ne peut s'acquitter de sa fonction, contrôler son comportement/ se concentrer. Ne peut s'endormir/ demeurer endormi.
Trop/trop peu de sommeil. Maladies physiques. Fatigue chronique. Ne pas sortir. Dépendance au jeu ou à l'alcool.