

J'abuse de substances ou je suis dépendant	<p>Consultez un professionnel. Envisagez un arrêt de travail. Reprenez contact avec vos proches.</p>
J'interromps les contacts avec mes proches	
Je suis méfiant et épuisé	
Je dors trop ou pas assez	
Je suis incapable de me concentrer	
J'ai des excès de colère et je suis agressif	
Je souffre d'anxiété et d'idées noires	
Ma consommation est difficile à contrôler	<p>Éliminez les tâches non-essentielles. Confiez-vous à un proche. Gardez le contact avec vos entourage.</p>
J'évite les contacts sociaux	
Je ressens de la fatigue et de la colère	
J'ai des douleurs physiques	
Mon sommeil est agité	
J'hésite et j'ai un manque de concentration	
J'ai de l'anxiété et une tristesse envahissante	
Je consomme de manière régulière	<p>Ralentissez et reposez-vous. Identifiez les difficultés et agissez sur ce que vous pouvez changer.</p>
Je souffre de tension et de maux de tête	
Je doute de moi et je manque d'énergie	
Je ressens le sentiment d'être surchargé	
Mon sommeil est perturbé	
J'ai des oublis et des pensées intrusives	
J'éprouve parfois de l'anxiété et une tristesse	
Je consomme de manière occasionnelle	<p>Maintenez vos activités régulières. Pratiquez la pleine conscience. Cultivez vos liens sociaux.</p>
Je suis physiquement et socialement actif	
J'ai un bon niveau d'énergie	
Je me sens bien	
J'ai confiance en moi et en les autres	
Je bénéficie d'un sommeil réparateur	

Le baromètre de la santé mentale

Si vous êtes proche du haut du classement, consultez un professionnel sans tarder

doñy