Santé mentale et sommeil

Que faire pour maintenir son bien-être affectif



FRENCH LANGUAGE VERSION OF ‘MENTAL HEALTH’

Prenez-soin de votre santé mentale. Nous sommes tous stressés par moments. Des solutions existent.

Le stress et
les soucis peuvent
parfois devenir trop intenses,
ce qui est mauvais pour notre bien-être.
On peut se sentir triste ou anxieux et trouver
difficile d'exécuter des tâches normales

Si votre stress et vos angoisses vous empêchent d'agir de manière normale ou si vous pensez à vous faire mal, parlez à vos proches ou à votre médecin traitant.



Le sommeil est primordial. Lorsque vous dormez, votre corps se répare et se reconstruit émotionnellement et physiquement.



Les drogues et l'alcool ont un mauvais impact sur votre santé et votre sommeil. Boire du thé, du café ou des boissons énergétiques, ou bien regarder des écrans avant d'aller au lit vous empêche de dormir.



Les personnes jeunes ont besoin de huit heures de sommeil quotidien. Une routine peut vous aider à mieux dormir.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur

www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/
www.mind.org.uk/
www.childline.org.uk/
www.doctorsoftheworld.org.uk





Créé par

