

Plus d'information:

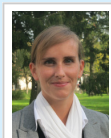
Les assistentes sociales de l'équipe adultes



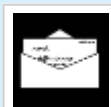
Inge De Gendt



An Oris



Nele Smets



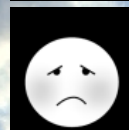
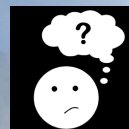
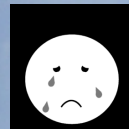
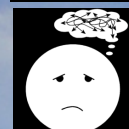
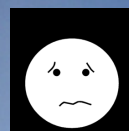
Miksebaan 264
2930 Brasschaat



03/235.52.37



idegendt@olo.be
aoris@olo.be
nsmets@olo.be



Diensten- en Begeleidingscentrum
Openluchtvoeding vzw

**TEMPÊTE DANS
VOTRE TÊTE**
Problèmes psychiques

Adultes DBC Openluchtvoeding

Qu'est-ce que cette brochure?

Cette brochure parle de "**problèmes psychiques**".

Chaqu'un a un intérieur et un extérieur.

L'extérieur est votre corps. Votre corps peut être sain. Votre corps peut aussi être malsain, si vous êtes malade par exemple.



Vous avez également un **intérieur**. Ce sont vos pensées et vos sentiments.



Aussi à l'intérieur, vous pouvez être en bonne santé. Vous vous sentez bien: content, heureux.

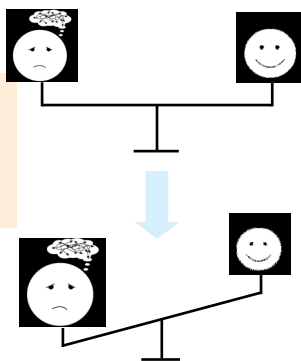


Mais à l'intérieur vous pouvez être **malsain**: pression dans la tête, stress, anxiété ou nervosité,... Vous ne vous sentez pas bien.

Chacun a *de bons et de mauvais jours*. C'est normal. Parfois vous vous sentez bien et parfois vous vous sentez mal.

Normalement c'est alternant et les bons et les mauvais sentiments et pensées sont '**en équilibre**'.

Mais parfois les mauvais sentiments et pensées restent. Parfois les gens ont de plus en plus les mauvais que les bons sentiments et pensées.



- ≡ Si vous n'arrivez pas à vous défaire de vos mauvaises pensées et les sentiments
- ≡ Si vous voulez savoir d'où viennent ces mauvaises pensées et les sentiments
- ≡ Si vous avez vécu quelque chose de vraiment grave et vous continuez à y penser
- ≡ Si vous voulez faire quelque chose à ces mauvaises pensées et les sentiments



... nous seront heureux de vous **aider**.



Nous voulons vous **écouter et parler** avec vous.

Vous pouvez parler avec votre accompagnateur ou régler un rendez-vous avec les assistantes sociales.

Si vous ou nous l'estimons nécessaire, nous allons chercher de l'aide supplémentaire.

Vous pouvez faire appel à un thérapeute, un psychologue ou un psychiatre. Ce sont des spécialistes en matière de sentiments et des pensées des gens.



Ce que vous racontez là-bas, reste entre vous et votre thérapeute.

Des médicaments peuvent parfois aussi vous aider. Vous pouvez également passer un certain temps dans un centre psychiatrique. C'est comme un hôpital, mais pas pour votre corps, tant pour vos pensées et vos sentiments.

