

TSPT

Que signifie être malade mentalement ?

En tant qu'êtres humains, nous tombons parfois malades. Le plus souvent, c'est notre corps qui est touché : Nous avons par exemple un gros rhume ou un mal de ventre. Lorsque l'âme tombe malade, on parle de "maladie psychique". L'âme - on entend par là les pensées, les sentiments et les rires d'une personne. Lorsque l'âme est malade, l'homme ne sait souvent plus exactement ce qu'il dit ou fait. Chaque être humain a une âme. C'est pourquoi tout le monde peut tomber malade psychiquement.

Que signifie TSPT ?

TSPT est l'abréviation de trouble de stress post-traumatique. C'est un mot difficile à utiliser pour désigner une maladie psychique. Les personnes concernées ont vécu quelque chose d'exceptionnellement menaçant et grave. Elles ont par exemple vécu qu'elles-mêmes ou d'autres personnes de leur entourage ont été gravement blessées et qu'elles n'ont pas pu les aider. Elles ont ressenti une telle peur et un tel stress que leur âme en a été blessée. Cette blessure de l'âme s'appelle un psychotraumatisme ou tout simplement un traumatisme. Comme l'âme ne peut pas surmonter les événements, les personnes concernées les revivent sans cesse. Par exemple sous forme de cauchemars, mais aussi de souvenirs récurrents. Des situations tout à fait anodines pour d'autres personnes, par exemple à l'école, en faisant les courses ou au travail, peuvent rappeler ce qui a été vécu et générer de l'anxiété. Les personnes concernées réagissent alors de manière incompréhensible pour leur entourage.

Comment puis-je savoir si quelqu'un souffre de TSPT ?

En raison de la maladie psychique, les personnes concernées se replient de plus en plus sur elles-mêmes. Les choses qu'elles aimaient faire auparavant ne les intéressent plus. Par exemple, le sport, les rencontres avec des amis, l'école ou le travail. Les personnes malades sont souvent irritables, dorment mal et sont peureuses ou méfiantes. Il est également difficile de se concentrer, si bien que beaucoup n'arrivent plus à suivre leur travail ou à se concentrer longtemps à l'école. Comme il n'est pas agréable d'avoir peur en permanence, les personnes concernées se mettent parfois très en colère. Elles crient, se battent ou cassent quelque chose. Certains boivent de l'alcool pour oublier ce qu'ils ont vécu ; cela ne fonctionne évidemment pas, car l'âme le sait toujours et on se fait plus de mal que de bien avec l'alcool. Bien d'autres comportements peuvent apparaître, qui sont autant d'indices d'un TSPT. Nous n'avons énuméré ici que quelques-uns des plus typiques.

Qui peut aider ?

Les personnes concernées ont besoin de l'aide de quelqu'un qui s'y connaît en matière de maladies mentales. Un psychiatre examine le malade, parle avec lui et peut également prescrire des médicaments qui aident à résoudre certains problèmes. Par exemple pour pouvoir mieux dormir. Mais les médicaments seuls ne peuvent pas guérir le TSPT, c'est pourquoi les drogues ne sont absolument pas le bon remède. Outre le psychiatre, les psychologues et les thérapeutes sont spécialement formés pour travailler avec des personnes souffrant de troubles psychiques. C'est ce qu'ils font dans le cadre d'une thérapie.

Qu'est-ce qu'une thérapie et combien de temps dure-t-elle ?

Dans le cadre d'une thérapie, un psychothérapeute écoute la personne concernée dans son cabinet une ou deux fois par semaine, discute avec elle, cherche des solutions possibles et lui donne des conseils et des astuces pour gérer ses mauvais sentiments. Il peut également proposer des exercices spécifiques, tels que des exercices de relaxation, des exercices physiques ou des exercices créatifs comme la peinture ou l'écriture. Parler de ce que l'on a vécu fait du bien à tout le monde ! Essaie donc de le faire toi-même. Tu peux parler de tout avec ton médecin, ton thérapeute ou tes soignants et poser toutes les questions que tu souhaites. Il te faut beaucoup de patience si toi ou une personne de ton entourage est malade, car une maladie psychique dure nettement plus longtemps qu'un rhume avant d'être guérie. Une thérapie peut durer plusieurs mois, parfois même une année entière.

Faut-il aller à l'hôpital en cas de maladie psychique ?

Si tu as une jambe cassée, tu dois aller à l'hôpital, car on pourra mieux t'aider. Pour certaines maladies psychiques, une thérapie dans un cabinet ne suffit pas non plus à la guérison. Il se peut que les choses ne fonctionnent plus du tout dans ton logement, ta structure d'accueil ou ta famille, ou que la maladie s'aggrave. Dans ce cas, le psychiatre envoie la personne concernée dans un hôpital spécialisé pour les malades mentaux : la psychiatrie. Là, les psychiatres et les psychologues travaillent ensemble en tant que thérapeutes. Ici, chaque malade peut s'occuper de ses problèmes jusqu'à ce qu'il aille mieux. Il bénéficie pour cela d'un soutien à toute heure du jour et de la nuit. Un séjour dans un hôpital psychiatrique peut durer plusieurs mois.

Peut-on se rétablir complètement ? Dans quel délai ?

Une maladie psychique ne se guérit pas aussi facilement qu'un rhume ou une jambe cassée. Une maladie psychique peut guérir complètement, il peut en rester quelque chose ou elle peut revenir un jour. Les personnes souffrant de TSPT n'oublieront probablement jamais complètement ce qu'elles ont vécu, mais elles apprennent à y faire face, à s'amuser malgré tout et à vivre leur vie sans peur. Parfois, quelque chose de positif se développe à partir de la maladie : peut-être que l'on trouve plus de sens à ce que l'on fait, que l'on réfléchit plus précisément à ce que l'on veut faire, où et avec qui on veut passer son temps, ou que l'on développe des plans pour sa vie future ou un projet professionnel.

Est-ce ma faute si quelqu'un tombe malade psychologiquement ?

Personne n'est à blâmer pour les maladies psychiques. Tu n'es pas non plus responsable du fait qu'un membre de ta famille, de ton entourage ou même de toi-même en soit atteint. La maladie n'est pas déclenchée par de mauvaises notes à l'école, un comportement vilain ou par ta personne. Les personnes concernées ont vécu quelque chose de très grave qu'elles ne peuvent pas assimiler, et c'est la raison pour laquelle la maladie se développe. Leur comportement est toujours le même, quelle que soit la personne qui les entoure.

Y a-t-il d'autres personnes touchées par le TSPT ?

Il y a même de très nombreux enfants, adolescents et adultes qui sont atteints de troubles psychiques. Et certains d'entre eux souffrent aussi de TSPT. Mais comme beaucoup de gens ont honte ou n'osent pas en parler, on n'en sait souvent rien. La plupart du temps, on ne voit pas que les gens sont malades mentalement, car ils ne portent pas de bandage ou de pansement. On le remarque plutôt à leur comportement et à leur humeur.

Puis-je aider les personnes concernées ? Comment dois-je me comporter si la personne qui m'entoure (parents, proches, connaissances) est concernée ?

Avoir des proches atteints de troubles psychiques n'est pas une chose facile. Les personnes concernées doivent se faire aider par des professionnels. La meilleure façon d'aider les personnes concernées est de prendre soin de toi. Cela signifie que tu dois continuer à t'amuser avec tes amis, à faire du sport, à jouer et à rire. Si tu penses que tu ne peux ou ne dois plus faire cela, parles-en à un adulte en qui tu as confiance. Il peut s'agir des personnes qui s'occupent de toi, de tes professeurs, de tes médecins, etc. Tu peux bien sûr apporter ton soutien, aider à la maison, t'occuper des petits frères et sœurs - mais ce sont les adultes qui sont responsables. Si tu as l'impression que tout est trop lourd pour toi ou que les tâches sont trop difficiles, tu dois le dire à quelqu'un pour qu'il t'aide. Peut-être que cela te fera du bien aussi de te créer un endroit où te retirer - par exemple un coin câlin dans l'appartement, un endroit précis et protégé à l'extérieur où tu peux te retirer, être toi-même et te ressourcer.

À qui dois-je m'adresser si la situation devient si grave que je ne sais plus quoi faire ?

Si la maladie s'aggrave chez toi ou chez quelqu'un de ton entourage, si les personnes concernées boivent trop d'alcool, prennent des drogues ou si quelque chose se passe qui te fait très peur, tu peux et dois demander de l'aide. Le mieux est d'en parler à un adulte en qui tu as confiance. Il peut s'agir de parents, de voisins, d'enseignants, de médecins, d'animateurs, de l'équipe umA et bien d'autres encore. Parfois, il ne suffit pas de le dire à une seule personne ; car si elle ne s'y connaît pas bien, il vaut mieux en parler à quelqu'un d'autre. Et ce, jusqu'à ce que tu aies le sentiment que l'on t'aide vraiment.

Si tu ne trouves personne à qui parler, il existe un numéro de téléphone pour tous les enfants et adolescents en Allemagne. Tu peux appeler gratuitement le "Nummer gegen Kummer" ("numéro contre le chagrin") de toute l'Allemagne, de jour comme de nuit : 0800 1110333.

Et qu'est-ce que je fais déjà si je suis concerné ?

N'aie pas peur ! Même ta propre maladie psychique est une chose tout à fait naturelle qui peut toucher tout le monde. Pour toi aussi, il est important d'obtenir une aide professionnelle. Tu peux l'obtenir par l'intermédiaire de ton médecin ou d'un thérapeute. Adresse-toi à un adulte de confiance qui te soutiendra dans ta recherche d'aide professionnelle. Il peut s'agir de médecins, d'enseignants, de tuteurs, mais aussi d'autres adultes en qui tu as confiance. Ici aussi, il ne suffit parfois pas de le dire à une seule personne ; car si celle-ci ne s'y connaît pas bien, il vaut mieux en parler à quelqu'un d'autre. Et ce, jusqu'à ce que tu aies le sentiment que l'on t'aide vraiment.

Tu peux toujours t'adresser à l'équipe "umA", qui est là spécialement pour toi. Tu trouveras les coordonnées sur la page d'accueil.