

Gérer les symptômes de santé mentale

La récupération d'une commotion cérébrale a des conséquences néfastes sur le corps, à la fois physiquement et émotionnellement. Ces dernières années, le bien-être psychologique a été reconnu comme un élément essentiel du rétablissement après une blessure, jouant un rôle majeur dans l'état de santé générale. De plus en plus, les recherches soulignent l'importance de reconnaître et de gérer les problèmes de santé mentale, afin de faire face de manière productive aux facteurs de stress de la vie quotidienne. Les commotions cérébrales peuvent entraîner des symptômes cognitifs, émotionnels et comportementaux, tels que des sautes d'humeur, de l'anxiété, des problèmes de mémoire et de la dépression. Les problèmes de santé mentale existants peuvent également être exacerbés par une commotion cérébrale.

Il est important de noter que chaque commotion cérébrale est unique ; cette liste n'est en aucun cas exhaustive, ce sont des suggestions et non des solutions universelles. Attendez-vous à devoir essayer plusieurs techniques avant d'identifier celles qui fonctionnent le mieux pour vous. Cette information est mieux utilisée en combinaison avec les conseils d'un professionnel de la santé agréé ; veuillez demander un soutien supplémentaire si vous éprouvez des difficultés.

Voici un aperçu des stratégies possibles pour gérer les problèmes de santé mentale pendant le rétablissement.

A) Activité physique, si tolérée

Un exercice léger, comme la marche ou le vélo, est recommandé tout au long de la récupération. Les athlètes doivent travailler en étroite collaboration avec les entraîneurs et les médecins d'équipe pour créer un plan de retour aux activités approprié.

B) Exercices de respiration profonde

La respiration profonde peut aider à réduire le stress aigu, l'anxiété ou les étourdissements. Les exercices peuvent être effectués debout, assis ou couché ; la clé est d'être aussi confortable que possible. Inspirez avec le nez et expirez par la bouche, à un rythme doux et régulier. Il existe de nombreuses applications disponibles et des ressources en ligne conçues pour guider les exercices de respiration profonde.

C) Identifier et réduire les sources de stress

Soyez attentif aux réponses du stress physique, émotionnel et comportemental pour identifier leur source. Vous trouverez au-dessous des exemples de réponses courantes que vous avez pu ressentir ou observer :

- Douleurs musculaires
- Rythme cardiaque accéléré Low energy
- Batterie faible
- Resserrement de la poitrine ou de la mâchoire
- Sécheresse de la gorge et / ou de la bouche

- Agitation
- Sentiments d'inutilité et / ou de colère
- Manque de motivation et / ou de concentration
- Se gratter la peau, se ronger les ongles, serrer les dents, tapoter les pieds
- Chercher à se rassurer
- Augmentation de la consommation de substances, des dépenses
- Changement de l'appétit ou du rythme du sommeil

Le cerveau a besoin d'énergie pour se réparer après une blessure. Il peut être utile de créer un calendrier afin de hiérarchiser les tâches et les activités qui sont les plus importantes pour vous ; sachez que vous n'aurez peut-être pas le temps ou l'énergie de gérer le calendrier exigeant de travail académique, sportif et social auquel vous avez peut-être été habitué pendant votre convalescence. Décomposez les tâches essentielles en blocs de travail gérables pour des sessions de 25 minutes sans distraction suivies de pauses de cinq minutes. L'utilisation des médias sociaux est une source importante de stress pour de nombreuses personnes ; remarquez comment la consommation de médias vous fait vous sentir et envisagez de fixer des limites pour les applications ou les sites web susceptibles d'avoir un impact négatif sur votre santé mentale.

D) Méditation

La méditation consciente est recommandée pour favoriser la détente et libérer le stress. Il existe désormais un certain nombre de vidéos gratuites sur *YouTube*, des applications telles que *Mindful* de UCLA et des livres audio conçus pour vous guider dans votre pratique. Avant de commencer, choisissez un espace calme sans risque d'interruption et mettez-vous dans une position confortable, concentrez votre attention sur le moment présent et le rythme de votre respiration. Semblable à l'apprentissage d'une nouvelle compétence ou d'un nouveau sport, la méditation peut ne pas vous sembler immédiatement naturelle.

E) Se reposer musculaire progressive (PMR)

Le *PMR* consiste à tendre et à détendre intentionnellement des groupes musculaires pour soulager la tension qui peut être causée par l'anxiété et le stress. Les ressources gratuites incluent des vidéos *YouTube*, le *PMR* de *Healthlink BC* et les ressources d'*Anxiety Canada* sont disponibles pour guider cette pratique. Allongez-vous confortablement sur le dos, les yeux fermés, les bras sur les côtés et concentrez-vous sur le rythme de votre respiration. Contractez chaque groupe musculaire indépendamment des pieds à la tête.

F) Aider la mémoire

Il se peut que vous ayez du mal à vous concentrer et à vous souvenir des détails lorsque vous vous remettez d'une commotion cérébrale. Pour atténuer le stress associé à la perte de mémoire, aux délais manqués ou aux échéances dépassées, il peut être utile de définir vous-même des rappels et des alarmes, ou de créer un calendrier visuel pour suivre votre

emploi du temps. Par exemple, envisagez de télécharger une application de calendrier ou d'installer un calendrier mural sur papier à la maison ; utilisez des notes autocollantes ou des étiquettes comme rappels visuels ; ou en utilisez une application de cartes pour vous déplacer en toute sécurité d'un endroit à l'autre.

Soyez patient - votre cerveau travaille pour guérir ! Il est normal de rencontrer des problèmes de santé mentale pendant le processus de rétablissement. Contactez votre système de soutien si vous éprouvez des difficultés ou si vos symptômes s'aggravent.

Remarque : ce document ne constitue pas ni ne remplace aucun avis médical professionnel ou un diagnostic. Le document est fourni sans aucune garantie (explicite ou implicite) quant à son exactitude, son actualité ou sa pertinence et aucune responsabilité n'est assumée par les auteurs quant à l'utilisation ou à la confiance accordée à ce document.