Garder le moral quand on est malade

Smiley garder le moral

Un esprit sain dans un corps sain, une volonté aussi à l'hôpital. Aux côtés des médecins et du personnel soignant, près d'une dizaine de psychologues prennent soin de la santé mentale des patient-e-s de l'HFR. Les conseils de Christoph Salathé, médecin-chef auprès du Réseau fribourgeois de santé mentale (RFSM) et responsable de la psychiatrie de liaison pour adultes à l'HFR, pour ménager son moral en cas d



Docteur Salathé, quels sont vos conseils pour garder le moral quand on est malade ?

Garder le contrôle de certaines tâches quotidiennes, routinières et rassurantes, est un bon début pour ne pas se sentir trop lié à sa maladie.

Maintenir des contacts sociaux, autour d'un café ou d'une activité agréable, est également important et, bien entendu, prendre soin de soi et se donner du

temps. Comme une maladie peut littéralement vider une personne de toutes ses réserves physiques et mentales, il ne faut pas vouloir aller mieux trop vite et ne pas se mettre de pression.

De manière générale, prendre soin de sa santé mentale et garder le moral est d'autant plus important que les instabilités psychiques peuvent induire des comportements à risque, comme la consommation de tabac ou d'alcool.

Dans quels services en particulier interviennent les psychologues à l'HFR ?

Certains domaines sont relativement évidents, comme l'oncologie ou les soins palliatifs, car il est question de survie, de traitements lourds et astreignants, parfois sur une longue durée.

Dans le Service de gynécologie et obstétrique, un suivi est proposé d'office aux couples qui souhaitent recourir à une procréation médicalement assistée (PMA). Il arrive aussi que certaines femmes souhaitent un accompagnement pour s'adapter à une nouvelle situation : ménopause précoce, ablation de la matrice ou des ovaires mais aussi une grossesse qui induit toutes sortes de remises en question – « Je ne suis plus maîtresse de mon corps » ou « serai-je capable de m'occuper du bébé ? »

Mais nous suivons également les personnes en surpoids qui souhaitent stabiliser et réduire leur poids. En effet, les enjeux liés au comportement alimentaire, dans le cas par exemple où la nourriture est utilisée pour réguler les émotions, ne sont pas anodins.

Globalement, tout-e patient-e peut demander une consultation psychologique ou psychiatrique et l'offre est étendue aux proches. Tant que le besoin est là, le suivi est assuré, parfois même plusieurs années plus tard. La collaboration est très étroite avec le RFSM et, si nécessaire, un-e psychiatre peut être appelé en renfort.



Katelijne Dick

Étiquettes

H24

Testé et approuvé