

4 axes des signes avant-coureurs

*Dans le contexte de distanciation sociale, les appels vocaux et vidéo sont des moyens efficaces d'entretenir les liens sociaux.

COGNITIFS

SIGNES

- Manque de concentration/attention
- Perte de mémoire
- Oublis plus fréquents
- Discours moins articulé
- Diminution de la vigilance
- Augmentation des erreurs
- Indécision
- Confusion
- Raisonnement affecté
- Distractions plus fréquentes
- Capacité d'apprentissage affectée

MANIFESTATIONS

- Oublis/manque d'attention
- Difficultés à suivre une conversation
- Difficulté à structurer sa pensée
- Sous-estime ou surestime ses capacités
- Tâches simples et maîtrisées qui deviennent difficiles

PHYSIQUES

SIGNES

- Maux de tête
- Douleurs musculaires
- Digestion difficile
- Fatigue visible, traits tirés
- Perte ou gain de poids
- Tics nerveux, nervosité
- Perturbation du sommeil
- Maladie à répétition
- Douleur thoracique, palpitations cardiaques
- Pression artérielle élevée
- Grincements des dents, douleur à la mâchoire

MANIFESTATIONS

- Changements corporels
- Mouvements involontaires
- Difficultés à rester assis ou dans la même position
- Sous-estime ou surestime ses capacités
- Refus de se présenter au travail
- Démarche lente
- Changement au niveau de l'appétit et/ou du choix des aliments

ÉMOTIFS

SIGNES

- Tristesse, pleurs
- Irritabilité
- Attitude défensive
- Inquiétude / Anxiété
- Variation de l'humeur
- Agressivité / Colère
- Désengagement / Démotivation
- Sentiment d'incompétence
- Idéation suicidaire, détresse, désespoir
- Baisse de confiance en soi
- Sentiment d'échec

MANIFESTATIONS

- Oublis/manque d'attention
- Difficultés à suivre une conversation
- Difficulté à structurer sa pensée
- Sous-estime ou surestime ses capacités
- Tâches simples et maîtrisées qui deviennent difficiles

COMPORTEMENTAUX

SIGNES

- Diminution du rendement
- Impatience
- Isolement
- Changement dans les relations
- Procrastination
- Disputes
- Sauts d'humeur
- Négligence des responsabilités
- Hygiène personnelle déficiente
- Attitude rigide
- Abus de substances
- Troubles alimentaires (Boulimie, anorexie)

MANIFESTATIONS

- Changements corporels
- Mouvements involontaires
- Difficultés à rester assis ou dans la même position
- Sous-estime ou surestime ses capacités
- Refus de se présenter au travail
- Démarche lente
- Changement au niveau de l'appétit et/ou du choix des aliments