

SIGNES ET SYMPTÔMES DE LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

- Après un événement stressant, il faut toujours un certain temps pour se remettre sur pied. Vérifiez le temps que prend la personne que vous soupçonnez être en détresse. Est-ce plus long qu'à l'habitude ? C'est à surveiller.
- La personne concernée peut s'apercevoir qu'elle a de la difficulté à revenir à la normale, c'est un autre signe.
- Enfin, la personne n'est plus fonctionnelle dans sa routine de vie, ce qui n'est pas habituel.

Signes physiques	Fatigue ou nervosité	Maux de dos	Sensation de lourdeur dans la poitrine ou l'estomac	Accélération des battements du cœur	Tensions musculaires	Insomnie
Signes cognitifs	Difficulté à prendre des décisions	Distraction (faire des oublis, avoir des problèmes de concentration et d'attention)	Pessimisme (envisager l'avenir de façon négative)	Cauchemars	Méfiance	
Signes émotifs	Irritabilité	Anxiété	Dépression	Colère	Excitabilité	
Signe comportementaux	Disputes, agressivité, sautes d'humeur	Isolement, non-expression	Attitudes rigides	Passivité	Abus de café, d'alcool, de drogues, surconsommation de médicaments	
Pour éviter les faux positifs, ces signes doivent s'observer à la suite de changements notables observés durant une courte période de temps.						

SIGNS AND SYMPTOMS OF PSYCHOLOGICAL DISTRESS

- People that know the person affected, usually have a good idea of how long that person takes to get back on their feet after a stressful event. That is something to watch for.
- The concerned persons may notice themselves that it is difficult to get back to normal which is another sign.
- The person is no longer functional in the different routines of their normal life and that is not habitual.

Physical signs	Tiredness, nervousness	Sore back	Sensation of heaviness in chest or stomach	Increase heart heat	Muscular tension	Insomnia
Cognitive signs	Difficulty in decisions making	Distractions (forgetting things, difficulty in concentrating)	Pessimism (to look at future in a very negative way)	Nightmares	Mistrust	
Emotional signs	Irritability	Anxiety	Depression	Anger	Excitability	
Behavioural signs	Quarrelling, aggressivity, moodiness	Isolation, non-expression	Rigid attitudes	Passivity	Abuse of coffee, alcohol, drugs, overuse of medication	
To avoid false positive, these signs have to be notable changes, observed during a short period of time.						