

Définitions et symptômes en santé mentale

J'ai voulu présenter des pages définition pour deux principales raisons.

D'abord pour vous faire connaître ou reconnaître certains symptômes et susciter une réflexion (par exemple, oui ça me ressemble telle tendance etc...).

Dans les pages reliées aux difficultés de l'estime de soi, relationnelles et émotionnelles, je les ai présentées en trois grandes catégories de personnes, les inhibés, les démonstratifs et les inhibés-démonstratifs. Les inhibés ont tendance à être réservés, en retrait socialement et expriment peu leurs idées, leurs émotions.

Les démonstratifs sont plus extravertis socialement et peuvent afficher leurs idées, leurs sentiments. Les inhibés-démonstratifs alternent souvent, de calmes ils peuvent devenir explosifs, de réservés ils peuvent devenir extravertis.

Donc, dans cette page, vous allez retrouver des liens et en un seul clic sur un ou des boutons bleus présentés ci-dessous, vous pourriez découvrir des symptômes que vous présentez tels que l'anxiété, des difficultés reliées à la dépression, à la sexualité, à l'estime de soi et à d'autres associées aux relations avec les autres et aux émotions.

Il est important de garder à l'esprit que tout symptôme, par exemple, l'anxiété devient problématique lorsqu'il prend de l'ampleur et nuit à la personne et/ou à son entourage.

Un acteur de théâtre, avant la pièce, présentant une légère anxiété peut le stimuler ; une trop forte anxiété peut le figer et nuire à sa performance.