



QUAND FAUT-IL DEMANDER DE L'AIDE?

Un contexte économique et ses impacts sociaux

Lors d'arrêt de travail pour une période indéterminée, de fermeture d'entreprise imprévue ou de changements majeurs dans notre emploi, il est possible de vivre :

- de l'inquiétude face à nos obligations (familiales, financières, etc.);
- une remise en question;
- de l'incertitude;
- des réajustements pour les projets qui nous tiennent à cœur.

Ces types de situations ne laissent personne indifférent même si l'impact n'est pas le même pour tous.

Le Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord souhaite, par le biais de cette fiche, fournir des outils à ceux et celles qui vivent plus péniblement cette situation, ainsi qu'à leur entourage.

**INFO-SOCIAL
COMPOSEZ LE
8-1-1**

Lors de moments difficiles, il est normal de vivre de la colère, de l'anxiété et de la tristesse. Chaque personne peut vivre une situation de façon très différente de son voisin.

Parfois, de l'aide pour y voir plus clair est nécessaire.

C'est dans l'intensité de la réaction que tout se joue

Quand plusieurs de ces symptômes apparaissent, il est important de demander de l'aide :

- Problèmes de concentration;
- Problèmes de sommeil;
- Tendance à s'isoler socialement;
- Diminution de l'intérêt pour des activités agréables;
- Augmentation de la consommation d'alcool ou de drogue;
- Humeur irritable ou tristesse (saute d'humeur, découragement);
- Penser au suicide.

Où trouver de l'aide?

Il existe plusieurs ressources permettant à une personne qui souhaite du soutien de trouver une aide appropriée.

Certaines entreprises ont un programme d'aide aux employés (PAE); vérifiez auprès de votre employeur si ce service est offert dans votre lieu de travail.

Vous pouvez trouver du soutien près de chez vous au Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord. Les intervenants sont accessibles du lundi au vendredi. Pour les coordonnées :

http://www.ciasss-cotenord.gouv.qc.ca/reseau_regional/installations.html.

Pour obtenir un service d'intervention téléphonique professionnel et confidentiel, 24/7 appelez **Info-Social en composant le 8-1-1**.

Le médecin de famille et toute autre ressource professionnelle de la santé et des services psychosociaux constituent aussi des ressources d'aide adéquates.

Plusieurs organismes communautaires participent au mieux-être de la population nord-côtière. Informez-vous sur les services disponibles dans votre milieu.