

COMPRENDRE LES SIGNAUX FAIBLES ET L'IMPACT PSYCHOLOGIQUE DES SSE

Module risque médico psy

Auteur : Pr Louis JEHEL

INTRODUCTION

Dans un monde où les défis sanitaires évoluent rapidement, les Situations Sanitaires Exceptionnelles, ou SSE, représentent des moments critiques où la résilience et la réponse de notre société sont mises à l'épreuve. Qu'il s'agisse de réponses à des catastrophes naturelles ou climatiques, de l'accueil massif de victimes non contaminées, de la gestion d'épidémies ou de pandémies, de risques biologiques, ou de menaces nucléaires, radiologiques, chimiques, et biologiques, ces situations exigent une prise en charge médicale et psychologique rapide et efficace.

La santé mentale, souvent moins visible mais tout aussi importante que la santé physique, nécessite une attention particulière. C'est pourquoi reconnaître les signaux faibles et comprendre le retentissement psychologique de ces événements sur les victimes est essentiel pour offrir un soutien adapté et favoriser la résilience.

COMPRENDRE LES SIGNAUX FAIBLES

Dans le tumulte des Situations Sanitaires Exceptionnelles, les signaux faibles de détresse psychologique peuvent facilement passer inaperçus. Or, leur reconnaissance est cruciale pour une prise en charge efficace. Ces signaux sont souvent subtils et peuvent varier d'une personne à l'autre.

Les changements d'humeur, tels que des épisodes soudains de tristesse, d'irritabilité ou de colère, peuvent être des indicateurs précoces de stress ou d'anxiété. Ces variations d'humeur, surtout lorsqu'elles sont inhabituelles pour la personne, méritent une attention particulière.

L'isolement est un autre signal faible important. Se retirer des interactions sociales, perdre l'intérêt pour les activités autrefois plaisantes, ou se sentir détaché de son environnement sont des signes qui peuvent indiquer une détresse psychologique sous-jacente.

Les troubles du sommeil, qu'il s'agisse d'insomnie, de difficultés à s'endormir, ou de réveils fréquents durant la nuit, sont souvent des manifestations de stress ou d'anxiété.

Un sommeil perturbé peut également aggraver d'autres symptômes psychologiques.

La fatigue persistante, même après un repos adéquat, et les changements d'appétit, qu'il s'agisse d'une perte ou d'une augmentation, peuvent aussi être des signes de détresse émotionnelle.

Des difficultés de concentration ou des problèmes de mémoire peuvent survenir, rendant les tâches quotidiennes plus ardues. Ces symptômes peuvent être exacerbés dans des situations stressantes ou après un événement traumatisant.

Reconnaître ces signaux faibles est la première étape pour offrir un soutien adapté.

IMPACT PSYCHOLOGIQUE DES SSE

Chaque type de Situation Sanitaire Exceptionnelle (SSE) peut avoir des impacts psychologiques distincts sur les personnes affectées. Comprendre ces impacts est essentiel pour une prise en charge adaptée.

Dans les situations d'ORSAN AMAVI, les victimes peuvent éprouver un sentiment d'impuissance, de perte, et d'incertitude face à l'avenir. Les réactions courantes incluent le stress post-traumatique, l'anxiété, et la dépression, souvent exacerbées par la perte de leur domicile ou de leurs proches.

Les événements climatiques extrêmes peuvent laisser des séquelles psychologiques profondes, telles que des troubles de stress aigu ou post-

traumatique. La peur de la récurrence de tels événements peut également entraîner une anxiété chronique et affecter la capacité des personnes à se sentir en sécurité dans leur environnement.

Les épidémies et pandémies, comme celles gérées dans le cadre d'ORSAN EPI-CLIM, peuvent provoquer une peur intense de la maladie, de la mort, et de la contagion, ainsi qu'un sentiment d'isolement dû aux mesures de quarantaine. Les impacts à long terme peuvent inclure l'anxiété, la dépression, et même des troubles obsessionnels-compulsifs liés à la peur de la contamination.

Face à un risque biologique, qu'il soit connu ou émergent, la peur de l'inconnu et du danger invisible peut être particulièrement angoissante. Cela peut entraîner une hypervigilance, des troubles du sommeil, et un stress chronique, affectant la santé mentale sur le long terme."

Les situations impliquant des risques NRC sont souvent associées à une peur intense due à la gravité perçue de ces menaces et à l'incompréhension générale de ces risques. Les réactions psychologiques peuvent inclure une anxiété extrême, un sentiment de fatalisme, et dans certains cas, des symptômes de stress post-traumatique."

La reconnaissance et la compréhension de ces impacts psychologiques sont fondamentales pour offrir un soutien adapté et efficace aux victimes de ces situations.