# Six facteurs qui peuvent accroître le risque de dépression et d'anxiété

La dépression et l'anxiété peuvent apparaître à tout âge. Il est important d'être attentif à votre situation et à vos sentiments. Si vous commencez à remarquer des changements dans votre humeur, il est peut-être temps de prendre des mesures pour favoriser votre bien-être mental ou de parler à un professionnel de la santé.

## 1. Perte importante

Lors d'un décès ou d'une perte importante, il est normal d'éprouver du chagrin, lequel peut devenir insoutenable.

## 2. Isolement social ou solitude

Lorsque vous vous sentez seul ou plus isolé de vos proches.

## 3. Transitions de vie

Des événements comme la retraite ou un déménagement, des changements financiers ou la prise en charge d'un proche.

## 4. Changements de l'état de santé

Si vous souffrez d'une nouvelle condition de santé ou si une condition s'aggrave. Les médicaments peuvent également avoir une incidence sur la santé mentale.

## 5. Abus d'alcool ou d'autres drogues

Les effets de l'alcool et des drogues récréatives s'accentuent avec l'âge et peuvent avoir une incidence sur la santé mentale.

## 6. Perturbation du sommeil

Un bon sommeil est un élément essentiel de votre santé et de votre bien-être mental.

**Il est possible d'obtenir de l'aide.**

**Pour obtenir des conseils sur la façon de maintenir une bonne santé mentale, visitez le CCSMPA.ca. Vous pouvez commencer dès aujourd'hui!**


CCSMPA
Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées

@ccsmh

*Contribution financière :*

Agence de la santé publique du Canada
Public Health Agency of Canada