



L'info sécu du mois

Un message santé-sécurité pour les sapeurs-pompiers ariégeois

En juin 2005 : 5 accidents en service
Total 2005 = 33 accidents en service

N°9
Juillet 2005

LE STRESS POST TRAUMATIQUE

Par leur participation à certaines interventions, les sapeurs-pompiers peuvent être confrontés à des situations difficiles pouvant entraîner un « stress post-traumatique ».

Il convient de savoir déceler cette situation dans les plus brefs délais afin de pouvoir la traiter.

Comment diagnostiquer le stress post traumatique ?

<p>TRAUMATISME</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Vous avez vécu un événement traumatique ☞ Vous vous êtes sentis en danger ☞ Vous êtes choqué(e), ou blessé(e) ☞ Vous avez ressenti un sentiment de peur, de désarroi, d'horreur. 	<p>REVIVISCENCE</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Vous repensez à l'événement de manière involontaire et répétée ☞ Des images de cet événement s'imposent à votre esprit le jour et la nuit (cauchemars) ☞ Vous êtes troublé en y repensant
<p>EVITEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Vous évitez tout ce qui rappelle l'événement (lieux, personnes...) ☞ Vous avez diminué les activités qui vous tenaient à coeur 	<p>HYPERACTIVITE NEUROVEGETATIVE</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Vous avez des difficultés à dormir ou à vous endormir ☞ Vous devenez irritable, en colère ☞ Vous avez des difficultés de concentration ☞ Vous êtes hypervigilant(e)

Le stress post traumatique touche 10% de la population générale.
Cet état n'est pas irréversible et ce n'est pas un signe de faiblesse



Si vous vous retrouvez dans ces éléments,
n'hésitez pas à contacter la Psychologue Marie Laure SOUCARRE ou le Médecin Commandant Jean François CHAUMELLE au secrétariat du S.S.S.M.