



DOSSIERS THÉMATIQUES

Prendre soin de sa santé mentale

Publié le 12 septembre 2023

La santé mentale est une composante de notre santé aussi importante que la santé physique : elle correspond à l'état psychologique ou émotionnel de la personne à un moment donné et évolue en permanence en fonction des événements qui rythment sa vie.

Parfois, elle peut s'altérer.

Les degrés de souffrance et les manifestations sociales et cliniques peuvent être très différentes d'une personne à l'autre : anxiété, troubles du comportement alimentaire ou de la personnalité, phobies, toxicomanies, dépendances...

Voici une sélection d'ouvrages et de sites internet pour comprendre les troubles psychiques et être accompagné :

Télécharger ci-dessous le dossier thématique :

Retrouvez plus de titres sur la

[santé mentale \(https://catalogue-koha-bfm.limoges.fr/cgi-bin/koha/opac-search.pl?idx=callnum&q=616.8&limit=&offset=0&sort_by=pubdate_dsc&count=30\)](https://catalogue-koha-bfm.limoges.fr/cgi-bin/koha/opac-search.pl?idx=callnum&q=616.8&limit=&offset=0&sort_by=pubdate_dsc&count=30)

URL de la page : https://bfm.limoges.fr/publications/prendre-soin-de-sa-sante-mentale?is_pdf=true&is_pdf=true

sur le site de la Bfm.



Bibliothèque
francophone
multimédia
de Limoges

UN SITE LIMOGES.FR



LIMOGES.fr
ARTS DU FEU
ET INNOVATION