

MONTREAL – La Semaine nationale de la santé mentale, qui se tient jusqu'au 11 mai, a pour thème cette année «Prendre une pause, ç'a du bon!».

Le réseau québécois de l'Association canadienne pour la santé mentale souhaite une révolution et espère le début d'un temps nouveau.

L'organisme recommande à tous de «prendre un moment pour ralentir, s'évader, changer de rythme et se ressourcer».

L'Association souligne entre autres qu'en 10 ans, le temps hebdomadaire consacré au travail a augmenté de 3,9 heures alors que le temps libre des Québécois a diminué de trois heures. Elle rappelle que la fatigue a un lien direct avec le stress, la dépression et l'épuisement professionnel.

Au Québec, uniquement l'an dernier, 14 millions d'ordonnances d'antidépresseurs ont été remplies.

Cet article [Semaine de la santé mentale: «Prenez une pause», disent les intervenants](#) est apparu en premier sur [L'actualité](#).

Consultez la source sur Lactualite.com: [Semaine de la santé mentale «Prenez une pause disent les intervenants](#)