

# Comment comprendre les résultats de mon auto-évaluation anxiété-dépression

L'échelle HAD est une échelle de dépistage des symptômes anxieux et dépressifs mais ne permet pas **en elle-même** de poser un diagnostic de trouble anxieux ou de dépression.

**Consulter un médecin est nécessaire si votre santé mentale vous paraît préoccupante.**



FACULTÉ DE MÉDECINE  
MONTPELLIER-NÎMES

## Vos scores anxiété et dépression sont inférieurs ou égaux 7

VOTRE ÉTAT PSYCHOLOGIQUE EST RASSURANT



Continuer à favoriser les facteurs de bien être :

- activité sportive,
- maintien des liens sociaux,
- moments de détente,
- rythme régulier de sommeil,
- absence de consommation d'alcool et drogues



# Vos scores anxiété et dépression sont compris entre 8 et 10

VOUS PRÉSENTEZ DE LÉGERS SIGNES DE SOUFFRANCE PSYCHOLOGIQUE



- Votre score indique que vous présentez de légers signes de souffrance psychologique auxquels il faut faire attention.
- Peut être passager
- Application Petit Bambou ou Respi relax
- Si difficultés en stage, possibilité d'en parler à vos **référénts**
- Si difficultés à s'organiser pour le travail théorique : planifier, travailler à plusieurs
- **Intérêt de réévaluer dans 15 jours. Si cela s'aggrave, ne pas hésiter à faire appel**
- N'hésitez pas à solliciter vos référents de filière



# Votre score anxiété ou dépression sont supérieurs ou égaux à 11

## VOUS PRÉSENTEZ DES SIGNES DE DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

Vous présentez des signes de détresse psychologique pour lesquels il est utile de vous orienter vers une personne pouvant vous aider.  
*Vous n'êtes pas seul et ne devez pas le rester !*

- **Orientation vers un psychologue**

Parcours psy prescrit par tout médecin traitant ou d'un centre universitaire : 8 séances sans frais  
(liste disponible sur <https://santepsy.etudiant.gouv.fr/trouver-un-psychologue>) sans frais  
CSU à Montpellier  
Médecine préventive / SSU à Nîmes

- **Orientation vers un psychiatre**

SOS-SILR pour obtenir des conseils d'orientation vers un psychiatre libéral  
Psychiatre du CSU à Montpellier  
Etudiants en difficulté : coordonnées

- **Lignes d'écoute**

« Soins aux Professionnels en Santé » (SPS) N° : 0 805 23 23 36 joignable 7j/7j 24h/24h  
Si vous avez des idées de suicide appelez le 3114

