ORDONNANCE PSYCHOLOGIQUE

Patient : Martha McCain
Évaluation réalisée par : Docteur Helena Simpson
Date : 28 nov 2013



Diagnostic Principal :

- Troubles anxieux généralisés avec épisodes de stress post-traumatique
- Épisodes de colère impulsive sur fond de rancune affective
- Difficultés d'adaptation post-divorce et stress financier
- Antécédents de troubles anxieux sévères, traités partiellement
- Situation sociale et financière instable augmentant la charge mentale
- Proximité avec un environnement à forte charge émotionnelle et suspicions de pratiques sectaires.

Traitement Prescrit :

1. Suivi Psychologique
Consultations hebdomadaires en thérapie cognitive et comportementale (TCC)
Objectifs :

- Apprentissage de techniques de gestion du stress et des émotions négatives
- Désamorçage des schémas de pensée obsessionnels liés à son ex-mari
- Travail sur la régulation des accès de colère

Groupe de soutien mensuel
Objectifs :

- Réduction de l'isolement social
- Partage d'expériences avec d'autres personnes en situation de deuil ou de rupture.

Traitement Médicamenteux (si nécessaire, à réévaluer après 1 mois) :

- Anxiolytique léger (type Buspirone ou Hydroxyzine) – 5 mg matin et soir
- Mélatonine – 2 mg le soir

Recommandations de Mode de Vie :

- Exercice physique doux (yoga, marche en plein air) – 3x/semaine
  Écriture thérapeutique (journal personnel)
  Réduction des contacts avec les déclencheurs émotionnels (ex-conjoint, conflit avec Élise)

Suivi Médical et Évaluation :

Réévaluation dans 4 semaines pour ajustement du traitement et suivi de l'évolution émotionnelle

Bilan complémentaire si aggravation des symptômes :

- Évaluation psychiatrique si suspicion de trouble délirant ou psychose latente
- Consultation avec un assistant social si nécessité d'un soutien financier ou professionnel

Prescription établie par : Helena Simpson
Centre de Psychologie Clinique de Springfield