

## PRISE EN CHARGE DES TRAUMATISMES AU SEIN DES COMMUNAUTÉS :

### Ressources en matière de traumatismes et stratégies tenant compte des traumatismes pour les chefs spirituels

Face à un traumatisme, les chefs spirituels sont souvent en mesure d'apporter réconfort et soutien. Compte tenu du nombre de New-Yorkais qui rencontrent des difficultés en raison de la pandémie de COVID-19, leur rôle est plus important que jamais. Pour mieux soutenir les membres de votre communauté et préserver votre bien-être, il est nécessaire de bien comprendre les traumatismes et d'adopter des pratiques tenant compte des traumatismes peut.

#### QU'EST-CE QU'UN TRAUMATISME ?

« Un traumatisme découle d'un **événement**, d'une série d'événements ou d'un ensemble de circonstances **éprouvés** par une personne comme dommageable sur le plan émotionnel ou présentant un risque vital, et qui ont des **effets** néfastes durables sur le fonctionnement et le bien-être mental, physique, social, émotionnel ou spirituel de la personne. »<sup>1</sup> Un traumatisme peut être causé par une catastrophe naturelle, un acte de violence, une disparition, une agression, une négligence ou toute autre expérience éprouvante d'un point de vue émotionnel ou physique. Cette définition est souvent appelée « les trois E du traumatisme » (événement, éprouver, effets), une expression inventée par les Services liés à la toxicomanie et à la santé mentale (Substance Abuse and Mental Health Services, SAMHSA), une branche du Département américain de la santé et des services sociaux (U.S. Department of Health and Human Services).<sup>2</sup>

**En fonction de ses causes, un traumatisme peut se présenter sous plusieurs formes :**

- Un **traumatisme psychologique** est causé par une expérience négative, par exemple une négligence ou un mauvais traitement, qui entraîne une lésion qui altère le mode de fonctionnement du cerveau.
- Un **traumatisme vicariant** est causé par une exposition à des informations ou à des récits traumatisants qui sont rapportés à une personne par quelqu'un d'autre, et qui peuvent avoir des répercussions émotionnelles similaires à celles d'un traumatisme direct.<sup>3</sup>
- Un **traumatisme racial** survient lorsqu'une personne subit ou assiste à des préjugés raciaux, des actes de discrimination ethnique ou de racisme, ou des crimes de haine.<sup>4</sup>
- Un **traumatisme communautaire** est causé par une exposition à des actes délibérés de violence interpersonnelle perpétrés en public, comme le harcèlement ou la violence armée.<sup>5</sup>

- Un **traumatisme collectif** est causé par une exposition généralisée à un événement de grande ampleur, comme la pandémie de COVID-19 ou une catastrophe naturelle, qui perturbe le fonctionnement normal de la société et entraîne une réaction émotionnelle partagée.<sup>6</sup>


### **Comment reconnaître les signes et les symptômes d'un traumatisme<sup>7</sup>**

Deux personnes qui subissent le même traumatisme peuvent réagir de différentes manières et ressentir des effets différents sur leur santé mentale : l'une d'elles peut reprendre le cours de sa vie sans incidence psychologique à long terme, tandis que l'autre peut souffrir de difficultés graves et persistantes en matière de santé mentale. Ces différentes réactions face à un traumatisme dépendent de nombreux facteurs, y compris la situation socioculturelle de la personne, son filet de sécurité financière, ses stratégies d'adaptation et les réseaux de soutien dont elle dispose.

Les événements traumatisants (y compris la perte d'un être cher ou d'un emploi) ne sont pas ressentis de la même manière dans chaque communauté. Les New-Yorkais à la peau noire et brune ont été touchés de manière disproportionnée par la COVID-19 en ce qui concerne le nombre d'infections et de décès, ainsi que les pertes d'emplois et de salaires. Les travailleurs noirs et latino-américains qui ont perdu leur emploi sont également moins susceptibles de bénéficier d'une aide gouvernementale que les travailleurs blancs. Cette situation peut expliquer la différence entre les traumatismes ressentis par les personnes noires et latino-américaines et les personnes blanches, qui peuvent vivre le même événement mais avoir accès à davantage de ressources.<sup>8</sup>

### **Traumatisme pendant la pandémie de COVID-19 :**

Les traumatismes psychologiques peuvent se manifester de nombreuses manières et constituent une crise de santé publique persistante pour notre ville et notre nation. La pandémie de COVID-19 a entraîné un nombre sans précédent de pertes humaines et de situations de détresse financière et d'isolement social, ce qui aggrave encore le sentiment de traumatisme ressenti par beaucoup. De nombreux citoyens de la ville de New York subissent également des incidents de brutalité policière, d'injustice raciale et d'inégalité, alors qu'ils tentent de lutter contre des siècles de traumatismes hérités de l'histoire des communautés noires et brunes, ainsi que d'autres communautés de couleur. Ces crises de santé publique simultanées sont des facteurs de stress considérables qui peuvent contribuer au traumatisme et au sentiment de perte auxquels de nombreuses personnes sont confrontées.<sup>9</sup>



Chaque type de traumatisme peut avoir des effets négatifs à court et à long terme sur la santé mentale.

**Les signes et symptômes comportementaux les plus fréquents sont les suivants :**

- Trouble du sommeil et cauchemars
- Irritabilité, colère et conflits interpersonnels
- Souvenirs et pensées pénibles
- Repli sur soi et évitement
- Engourdissement émotionnel
- Désorientation et détresse
- Anxiété et panique
- Autoaccusation et dégoût de soi-même
- Hypervigilance

Un traumatisme peut également entraîner une réaction somatique (c.-à-d. une expression physique d'une détresse émotionnelle). Les réactions somatiques sont généralement causées par des changements biologiques qui influencent le système limbique (fonctions cognitives et émotionnelles) et réduisent la production de cortisol (l'hormone de réponse au stress du corps).<sup>10</sup>

**Les signes et symptômes physiques les plus fréquents sont les suivants :<sup>11</sup>**

- Palpitations cardiaques, maux de têtes et d'estomac
- Obésité
- Difficultés respiratoires (notamment l'asthme)
- Abus de drogue et d'alcool
- Maladies et troubles mentaux chroniques

## CE QUI FONCTIONNE : APPROCHES POUR FAIRE FACE AUX TRAUMATISMES

Avec un soutien approprié, une personne peut surmonter une expérience traumatisante. Les approches tenant compte des traumatismes peuvent aider les personnes à apprendre à résister, à guérir et à vivre une vie constructive et productive. Élaborées par les SAMHSA, les approches tenant compte des traumatismes sont guidées par les « 4 R » :<sup>12</sup>

« Un programme, une organisation ou un système tenant compte des traumatismes **réalise** les effets généralisés du traumatisme et comprend les possibilités de rétablissement ; **reconnait** les signes et les symptômes du traumatisme chez les clients, familles, membres du personnel et autres personnes impliquées dans le système ; et **répond** en intégrant totalement son savoir en matière de traumatisme dans les politiques, procédures et pratiques, tout en cherchant à **résister** activement à un nouveau traumatisme. »

- **Réaliser** : Comprendre la manière dont le traumatisme touche les personnes, les familles, les groupes et les communautés
- **Reconnaître** : Identifier les signes et symptômes potentiels du traumatisme par le biais de l'éducation et/ou de dépistages
- **Répondre** : Employer des programmes et des politiques qui intègrent les connaissances disponibles concernant la manière dont le traumatisme touche les personnes
- **Résister à un nouveau traumatisme** : Éviter ou limiter les environnements éprouvants susceptibles de déclencher des souvenirs pénibles

## CONSEILS POUR ÉLABORER UNE APPROCHE TENANT COMPTE DES TRAUMATISMES POUR SOUTENIR VOTRE COMMUNAUTÉ CONFSSIONNELLE

Les chefs spirituels peuvent s'appuyer sur les « 4 R » pour élaborer une approche tenant compte des traumatismes afin de soutenir leurs communautés. Selon les SAMHSA, il est conseillé de tenir compte des six principes suivants lorsque vous façonnez votre approche :<sup>13</sup>

### 1. Sécurité

La sécurité désigne des espaces sûrs tant sur le plan psychologique que physique, selon ce que la personne traumatisée définit comme tel.

**Conseil n° 1 :** Parlez avec les membres de votre communauté des types d'espaces dans lesquels ils se sentent le plus à l'aise. Tenez compte des facteurs environnementaux (c.-à-d. meubles, bruit, décoration) et interpersonnels (c.-à-d. les personnes qui occupent l'espace et à quel moment). Si un membre de la communauté vous indique les conditions qui le feraient se sentir le plus à l'aise, efforcez-vous de le rencontrer à un moment et dans un lieu qui répondent à ses besoins.

### 2. Confiance et responsabilité<sup>14</sup>

Communiquer systématiquement en toute transparence peut favoriser la confiance et la responsabilité, qui peuvent réduire ou atténuer les réactions au stress. Des recherches ont également démontré que la confiance et la méfiance se développent au fil du temps sur la base de détails et d'interactions.

**Conseil n° 2 :** Proposez des mises à jour fréquentes en ce qui concerne la santé publique, l'actualité et les décisions communautaires. Motivez les décisions et faites suivre vos engagements d'actions.

### 3. Soutien entre pairs<sup>15</sup>

Le soutien social donne à chacun le sentiment d'être aimé et respecté. Lorsque le soutien émane d'une personne qui a vécu un traumatisme similaire ou souffre des mêmes troubles mentaux (un « pair »), il peut favoriser l'espoir, la résilience et la guérison. Un solide système de soutien social peut améliorer ou protéger la santé mentale tout en atténuant les symptômes de dépression et d'anxiété.<sup>16</sup>

**Conseil n° 3 :** Rassemblez des groupes de personnes qui partagent les mêmes expériences au travers de réunions formelles ou informelles. Prenez le temps de les laisser partager leurs récits et y réfléchir. Vous pouvez également encourager les membres de la communauté à rejoindre des groupes de soutien entre pairs axés sur la santé mentale (consultez la liste des ressources au bas de ce document pour savoir comment trouver ces groupes de soutien).

#### 4. Collaboration et réciprocité

Partager le pouvoir et la prise de décisions peut participer à la création d'un sentiment de contrôle et d'autonomie, susceptible de renforcer la sensation d'avoir un objectif et d'être à sa place.

**Conseil n° 4 :** Invitez les membres de la communauté à donner leur avis sur les activités communautaires, et proposez-leur de participer à leur élaboration.

#### 5. Autonomisation

Placer les expériences et les forces des personnes au premier plan peut leur fournir une base à partir de laquelle ils peuvent guérir. Pour aider les personnes traumatisées, aidez-les à prendre leurs propres décisions et à se fixer leurs propres objectifs.

**Conseil n° 5 :** Impliquez les personnes dans les conversations qui concernent leur santé et leur bien-être. Donnez-leur le choix et laissez-les faire preuve d'autonomie au sujet des stratégies à adopter pour faire face au traumatisme.

#### 6. Problèmes relatifs à la culture, à l'histoire et au genre

Pensez à la manière dont les programmes, politiques et communications de votre lieu de culte reflètent les besoins raciaux, ethniques et culturels des membres de votre communauté, et à la manière dont ils abordent les traumatismes historiques et intergénérationnels.

**Conseil n° 6 :** Faites preuve d'inclusion dans le développement de nouvelles initiatives en vous assurant que celles-ci reflètent les identités et les besoins des différents membres de votre communauté.

## CONSEILS POUR RENFORCER LA RÉSILIENCE<sup>17</sup>

La résilience désigne la capacité à rebondir face à une situation compliquée. Favoriser la sécurité, la transparence et la collaboration au sein des relations, des communautés et des organisations peut soulager le stress et promouvoir la résilience. Les chefs spirituels peuvent avoir recours à ces stratégies pour prendre soin d'eux-mêmes, et les partager avec les membres de leur communauté afin de les aider à renforcer leur résilience :

- **Reconnaître que les sentiments de deuil, de perte et de tristesse sont naturels peut favoriser la résilience** : Acceptez vos sentiments. Guérissez à votre rythme et à votre manière. Faites preuve de patience envers vous-même.
- **Bâissez des relations de soutien** : Les humains sont des êtres sociaux qui recherchent l'approbation des autres, un sentiment d'appartenance et la sécurité. Établir des connexions au travers de relations de soutien favorise un sentiment de sécurité et de communauté qui peut stimuler la guérison. Reprendre contact avec des amis et des membres de la famille peut également constituer un puissant moteur de soutien.
- **Identifiez et utilisez vos forces** : Les crises communautaires peuvent vous donner l'occasion d'identifier vos forces et vos qualités personnelles (comme la bravoure, l'humour ou la compassion), susceptibles de vous aider à gérer le stress lié à l'adversité.
- **Utilisez vos compétences pour aider les autres, au travers d'activités telles que le bénévolat, afin de surmonter vos difficultés** : Pour trouver des possibilités de bénévolat, rendez-vous sur [Help Now NYC](#) ou [NYC Service](#).
- **Concentrez-vous sur ce que vous pouvez changer** : Identifiez des difficultés et concentrez-vous sur ce que vous pouvez maîtriser. Faites preuve d'attention et participez à des activités saines.
- **Répondez aux autres avec compassion et attention et acceptez le fait que la COVID-19 touche chacun d'une manière différente** : Faites preuve de respect ; prenez des nouvelles des autres et faites-leur savoir qu'ils peuvent vous raconter leurs expériences, même si elles diffèrent de la vôtre.

- **Humour et divertissement** : L'humour peut représenter une précieuse stratégie d'adaptation, et participer à des activités divertissantes peut contrer certains messages négatifs et pénibles que vous ressentez et entendez dans les médias. Acceptez le fait que ces deux stratégies peuvent également servir de techniques d'évitement en réponse au traumatisme. Utiliser l'humour et le divertissement comme stratégie d'adaptation à long terme peut permettre d'éviter ou d'éliminer des sentiments pénibles susceptibles de réapparaître de manière potentiellement néfaste et plus traumatisante.
- **Reconnaissance de la douleur liée au traumatisme racial** : Les expériences liées à des traumatismes raciaux sont souvent ignorées ou minimisées. Pouvoir aborder vos expériences en matière de racisme et demander le soutien de personnes à qui vous faites confiance peut se révéler valorisant et thérapeutique. Vous pouvez également vous exprimer au travers de l'activisme afin de gérer votre douleur.
- **Entretien de l'espoir** : Pensez à une issue positive, planifiez en conséquence et allez de l'avant. Recherchez des personnes attentionnées au sein de votre communauté et de votre réseau social, et n'oubliez pas que votre communauté est derrière vous, même si vous ne la voyez pas. Se reconnaître et se soutenir les uns les autres dans ces moments peut nous permettre de ressortir plus forts et plus solidaires d'une expérience.

### Un soutien en matière de santé mentale peut être utile :

Les traumatismes, les troubles de la santé mentale et les maladies peuvent être abordés à l'aide de différentes interventions et/ou différents médicaments. Obtenir un traitement axé sur la santé mentale peut :<sup>18</sup>

- Améliorer la qualité de vie en atténuant les symptômes
- Renforcer les relations
- Améliorer les performances à l'école ou au travail
- Atténuer les conflits interpersonnels
- Diminuer le risque de toxicomanie et/ou de problèmes médicaux



## CONSEILS POUR DIRIGER UN MEMBRE DE LA COMMUNAUTÉ VERS UN SERVICE DE SANTÉ MENTALE

- Prévoyez un moment pour parler en privé avec la personne et signalez-lui qu'elle vous préoccupe.
- Dites-lui que vous vous inquiétez de son état et expliquez-lui que vous aimeriez la rediriger vers un professionnel de la santé mentale.
- Rassurez-la en précisant que les services de santé mentale sont confidentiels et efficaces.
- Si vous le pouvez, présentez plusieurs options d'orientation à la personne concernée. Vous pouvez trouver un prestataire par le biais des ressources ci-dessous ou en appelant NYC Well (**1-888-NYC-Well**) afin de joindre un prestataire.
- Aborder les sujets des frais, de l'emplacement, de l'accessibilité, etc.
- Assurez à la personne que vous continuerez d'être à son écoute. Vous pouvez même lui proposer de l'accompagner lors du premier rendez-vous chez le professionnel.

## UN SOUTIEN EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE EST DISPONIBLE

**1) Accédez à un éventail de services gratuits en matière de santé mentale par téléphone ou en ligne.** Si vous ou une personne que vous connaissez avez besoin d'aide, nous vous encourageons à prendre contact avec l'un des programmes énumérés [ici](#). Une aide est disponible, indépendamment de votre assurance maladie ou de votre statut d'immigration.

**2) Rendez-vous sur le [site Web de NYC Well](#)**, qui propose diverses applications de bien-être et de soutien émotionnel afin de vous aider à composer avec la situation. Si vos symptômes de stress deviennent insurmontables, n'hésitez pas à demander du soutien et de l'aide. Vous pouvez prendre contact avec NYC Well, une assistance téléphonique confidentielle spécialisée dans les services de santé mentale et de lutte contre la toxicomanie. Des conseillers qualifiés vous apportent leur soutien 24h/24 et 7j/7 dans plus de 200 langues. **APPELEZ LE : 1-888-NYC-Well (1-888-692-9355), ENVOYEZ PAR SMS : "Well" au 65173, ou DISCUTEZ EN LIGNE sur [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell).** Les services suivants sont notamment disponibles :

- Conseils en situation de crise
- Soutien immédiat entre pairs
- Conseils à court terme
- Équipes de crise mobiles
- Mise en relation avec des services de santé mentale et de lutte contre la toxicomanie disponibles en continu, y compris des groupes de soutien entre pairs et d'autres services professionnels de santé mentale tenant compte des traumatismes

**3) Appelez l'assistance téléphonique de soutien émotionnel lié à la COVID-19 de l'État de New York au 1-844-863-9314** pour parler à des professionnels bénévoles spécialement formés. Ceux-ci vous écoutent, vous soutiennent et vous redirigent vers des professionnels tous les jours de la semaine entre 8h00 et 20h00.

**4) Adressez-vous à un défenseur des victimes d'actes criminels par le biais de l'assistance téléphonique Safe Horizon au 1-866-689-HELP**, disponible 24h/24 et 7j/7, ou au Crime Victim Assistance Program (Programme d'aide aux victimes d'actes criminels), disponible dans tous les postes de police et toutes les zones de service de police du Bureau du logement (Housing Bureau) de la ville. Le programme met spécialement à la disposition des rescapés de violences domestiques des défenseurs des victimes, ainsi que d'autres défenseurs pour les victimes des autres catégories de crimes. Le programme prodigue des services de soutien, redirige les personnes vers des thérapies individuelles ou de groupe, et les aide à s'y retrouver face aux obstacles juridiques et financiers susceptibles de survenir après un crime. [Cliquez ici pour trouver un défenseur au sein de votre communauté.](#)

**5) Appelez Aging Connect** pour accéder à des ressources, services et options réservés aux personnes âgées et à leurs familles. Appelez le 212-Aging-NYC (**1-212-244-6469**).

**6) Prenez contact avec le Réseau de santé mentale réservé à la petite enfance (Early Childhood Mental Health Network)** pour obtenir un soutien en matière de santé mentale réservé aux jeunes enfants et à leurs familles. Sept centres thérapeutiques pour enfants, ouverts à tous les résidents new-yorkais, sont répartis dans toute la ville et proposent des traitements de santé mentale spécialisés aux enfants âgés de zéro à cinq ans, ainsi qu'un accès à des services de soutien aux familles par les pairs et à une assistance en continu. [Cliquez ici pour trouver la clinique la plus proche de chez vous.](#)

**7) Apprenez-en davantage au sujet de la santé mentale** et des stratégies visant à soutenir les membres de la communauté en téléchargeant la Boîte à outils de santé mentale de ThriveNYC pour les chefs spirituels [ici](#).

## **AUTRES RESSOURCES LIÉES AUX TRAUMATISMES**

Si vous désirez en apprendre davantage en ce qui concerne les traumatismes, nous vous invitons à consulter les ressources suivantes :

- [Réseau de l'État de New York tenant compte des traumatismes \(New York State Trauma-Informed Network\)](#)
- [Centre national des violences domestiques, des traumatismes et de la santé mentale \(National Center on Domestic Violence, Trauma and Mental Health\)](#)
- [Manuels sur les traumatismes du Child Mind Institute](#)

# NOTES DE FIN

- 1** SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. Substance Abuse and Mental Health Services Administration website. [https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA\\_Trauma.pdf](https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf). Published July 2014. Accessed March 25 2021, P.8
- 2** Ibid.
- 3** "The Vicarious Trauma Toolkit." Office for Victims of Crime, [ovc.ojp.gov/program/vtt/introduction](https://ovc.ojp.gov/program/vtt/introduction). Accessed March 20, 2021.
- 4** Helms, J. E., Nicolas, G., & Green, C. E. (2010). Racism and ethno-violence as trauma: Enhancing professional training. *Traumatology*, 16(4), 53-62. doi:10.1177/1534765610389595. Accessed March 20, 2021.
- 5** Peterson, Sarah. "Community Violence." The National Child Traumatic Stress Network, 25 May 2018. Accessed March 20, 2021. [www.nctsn.org/what-ischildtrauma/trauma-types/community-violence](http://www.nctsn.org/what-ischildtrauma/trauma-types/community-violence).
- 6** Hirschberger, Gilad. "Collective Trauma and the Social Construction of Meaning." *Frontiers in Psychology*, Frontiers Media S.A., 10 Aug. 2018, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6095989/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6095989/).
- 7** Center for Substance Abuse Treatment (US). "Understanding the Impact of Trauma." *Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services.*, U.S. National Library of Medicine, 1 Jan. 1970, [www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/).
- 8** NYC Department of Health and Mental Hygiene, "Acknowledging Psychological Trauma and Promoting Resilience during COVID-19". <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/covid/covid-19-trauma-resilience.pdf>. Accessed March 20, 2021.
- 9** Ibid.
- 10** Center for Substance Abuse Treatment (US). "Understanding the Impact of Trauma." *Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services.*, U.S. National Library of Medicine, 1 Jan. 1970, [www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/).
- 11** "Penn Psychiatry." What Is Psychological Trauma? Penn Center for Youth and Family Trauma Response and Recovery. Perelman School of Medicine at the University of Pennsylvania, [www.med.upenn.edu/traumaresponse/trauma.html](http://www.med.upenn.edu/traumaresponse/trauma.html).
- 12** SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. Substance Abuse and Mental Health Services Administration website. [https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA\\_Trauma.pdf](https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf). Published July 2014. Accessed July 27, 2020, P. 9.
- 13** Ibid.
- 14** Menschner, Christopher. Key Ingredients for Successful Trauma-Informed Care Implementation. Center for Health Strategies, April 2016, [www.samhsa.gov/sites/default/files/programs\\_campaigns/childrens\\_mental\\_health/atc-whitepaper-040616.pdf](http://www.samhsa.gov/sites/default/files/programs_campaigns/childrens_mental_health/atc-whitepaper-040616.pdf).
- 15** Davidson, L., Bellamy, C., Guy, K., & Miller, R. (2012). Peer support among persons with severe mental illnesses: A review of evidence and experience. *World Psychiatry*, 11, 123-128.
- 16** Gros DF, Flanagan JC, Korte KJ, Mills AC, Brady KT, Back SE. Relations among social support, PTSD symptoms, and substance use in veterans. *Psychol Addict Behav.* 2016;30(7):764-770. doi:10.1037/adb0000205.
- 17** NYC Department of Health and Mental Hygiene, "Acknowledging Psychological Trauma and Promoting Resilience during COVID-19". <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/covid/covid-19-trauma-resilience.pdf>. Accessed March 20, 2021.
- 18** "Mental Illness, Diagnosis and Treatment." Mayo Clinic, Mayo Foundation for Medical Education and Research, 8 June 2019, [www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/diagnosis-treatment/drc-20374974](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/diagnosis-treatment/drc-20374974). Accessed March 25, 2021.