

COVID-19 (coronavirus)

Conseils pour maintenir une bonne santé mentale pendant le confinement

Les personnes réagissent différemment face aux situations stressantes. La flambée de la maladie à coronavirus 2019, ou COVID-19, peut susciter toutes sortes de sentiments : soucis, inquiétude, anxiété, colère, pour n'en citer que quelques-uns.

Si vous et votre famille êtes en confinement — qu'il s'agisse d'un confinement volontaire ou imposé — vous ressentez peut-être un certain nombre d'émotions. Il se peut que vous vous sentiez angoissés, isolés ou frustrés, ou que vous vous ennuyez. Il est important de comprendre vos sentiments face à cette crise et de prêter attention à votre santé mentale.

Voici quelques conseils pour vous aider à prendre soin de votre santé mentale pendant cette période.

1. **Trouvez des façons de vous détendre.** Découvrez des techniques pour réduire le stress. Essayez la respiration profonde, les étirements ou la méditation. Il existe également des applications qui peuvent vous aider à maîtriser le stress, explorez-les.
2. **Fixez-vous des limites.** Il est important, bien entendu, de rester informé(e) et de recueillir des informations fiables, mais tâchez néanmoins de limiter votre exposition à la couverture médiatique.
3. **Établissez une routine.** Envisagez d'adopter une routine qui comprend, par exemple, des activités physiques, des moments d'échange avec vos proches, ainsi que la poursuite d'autres activités quotidiennes.
4. **Faites une liste.** Préparez une liste des personnes à contacter, notamment les amis, la famille, les voisins, les prestataires de soins de santé, ainsi que les psychothérapeutes ou conseillers en santé mentale et autres ressources au sein de la communauté. Placez-la bien en évidence, par exemple, sur votre réfrigérateur.
5. **Faites le point sur vos médicaments.** Assurez-vous d'avoir tous les médicaments sur ordonnance et/ou en vente libre dont vous avez besoin. Prenez vos médicaments comme prescrits par votre médecin. Il est recommandé de disposer d'un approvisionnement de deux semaines, dans la mesure du possible. Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien comment vous procurer tout le nécessaire.
6. **Planifiez la manière dont vous resterez connecté.** Décidez comment vous allez communiquer avec vos amis et votre famille : par texto, par téléphone, sur Internet ou même par la poste. Envisagez de passer du temps en « face à face » avec vos proches par vidéoconférence.

7. **Conservez un mode de vie sain.** Votre santé physique est un facteur qui contribue grandement à votre santé mentale, au jour le jour et plus particulièrement pendant une période de confinement. Évitez de gérer le stress en consommant du tabac, de l'alcool ou d'autres drogues. Veillez à bien vous reposer et à faire suffisamment d'activités physiques.
8. **Soyez conscient(e) des différents facteurs de stress.** La mise en quarantaine peut causer d'autres types de stress, par exemple, le stress dû aux pertes financières si vous êtes dans l'incapacité de travailler. Discutez avec votre employeur des motifs de votre absence.

Sources:

Centers for Disease Control and Prevention: Get your home ready. Accessed: 3/18/20.
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>

Centers for Disease Control and Prevention: Checklist to get ready. Accessed: 3/18/20.
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/checklist-household-ready.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fhome%2Fchecklist-household-ready.html

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20.
<https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

Substance Abuse and Mental Health Administration: Taking Care of Your Behavioral Health. Accessed: 3/17/20. <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

World Health Organization: Tip Sheet "Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak." Accessed: 3/18/20. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_8

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, veuillez appeler le service des urgences local ou rendez-vous aux urgences les plus proches. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. Ce programme et ses éléments peuvent ne pas être disponibles partout et certaines exclusions de couverture peuvent être en vigueur.