SANTÉ MENTALE ET ADAPTATION DURANT LA PANDÉMIE COVID-19



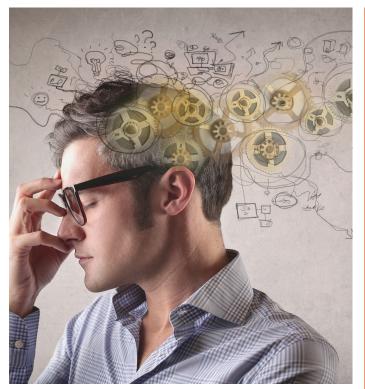
L'éclosion de la nouvelle maladie à coronavirus (COVID-19) peut être une situation stressante pour les personnes et les communautés. Il n'est pas rare de ressentir de l'anxiété au sujet de la COVID-19 et vous vous inquiéter probablement de son incidence possible sur vous-même et votre famille. Une certaine détresse est courante dans des situations incertaines comme cette épidémie, et elle peut provoquer de fortes émotions chez les adultes et les enfants.

CHACUN RÉAGIT DIFFÉREMMENT AUX SITUATIONS STRESSANTES

La portée émotionnelle d'une situation inhabituelle ou urgente dépend des caractéristiques et des expériences de la personne, de ses circonstances sociales et économiques et de la disponibilité des ressources locales. Il est normal de se sentir triste, angoissé, inquiet, confus, effrayé ou en colère lorsqu'on vit une situation comme la COVID-19. Cependant, les signes qui trahiraient une détresse émotionnelle grave, comme l'insomnie persistante, les problèmes interpersonnels, la peur invalidante, la consommation accrue d'alcool ou de drogues, indiquent que vous devriez demander de l'aide.

VOICI LES RÉACTIONS POSSIBLES EN CA D'ÉCLOSION DE MALADIE INFECTIEUSE:

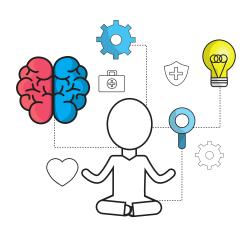
- la peur et l'inquiétude concernant votre propre état de santé et celui de vos proches qui ont pu être exposés à la COVID-19
- les changements dans les habitude alimentaires ou de sommeil
- les troubles du sommeil ou de concentration
- l'aggravation des problèmes de santé chroniques
- la consommation accrue d'alcool, de tabac ou de drogues à usage récréatif
- les sentiments d'impuissance, d'ennui, de solitude et de dépression en raison de l'isolement
- les symptômes courants que présentent d'autres problèmes de santé (par exemple, une toux) peuvent être confondus avec la COVID-19 et peuvent faire craindre l'infection
- certaines personnes peuvent devenir plus angoissées si elles voient des images répétées ou entendent des rapports répétés sur l'épidémie dans les médias.



Certaines de ces craintes et réactions découlent d'une compréhension réaliste des dangers, mais de nombreuses réactions et de nombreux comportements sont également alimentés par des rumeurs et de la désinformation.

Certaines personnes peuvent avoir des expériences positives, comme la fierté de leur contribution aux efforts et la recherche de moyens d'adaptation et de résilience.

Les membres de la communauté font souvent preuve d'un grand altruisme et d'une grande coopération, et les gens peuvent éprouver une grande satisfaction à aider les autres.



LES CHOSES QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUR AIDER VOTRE FAMILLE ET VOUS-MÊME :

- Restez informé, mais évitez une exposition excessive à la couverture médiatique sur la COVID-19. Vérifiez régulièrement les nouvelles et les recommandations de sites fiables comme l'autorité sanitaire locale. Prenez des pauses de l'écoute et de la lecture de nouvelles. Il peut être bouleversant d'entendre parler de la crise dans un flux constant.
- Prene soin de votre corps. Prenez de grandes respirations, étirez-vous ou méditez. Essayez de manger des repas sains et équilibrés, de faire régulièrement de l'exercice, de dormir suffisamment et d'éviter l'alcool et les drogues à usage récréatif.
- Acceptez qu'il puisse y avoir des déceptions ou des frustrations après de changements dans leurs plans comme des vacances ou des visites familiales annulées ou reportées. Reconnaissez et acceptez les émotions fortes.
- Essayez autant que possible de vous en tenir à une routine quotidienne ou créez-en de nouvelles pour traverser cette période. Si possible, donnez aux enfants des occasions de jouer et de se détendre.
- Connectez-vous virtuellement avec des personnes de votre réseau social par courrier électronique, par téléphone ou par les médias sociaux. Partagez vos préoccupations et vos sentiments avec un ami ou un membre de votre famille. Entretenez des relations saines.
- Faites appel à des compétences que vous avez utilisées par le passé dans des moments difficiles pour gérer vos émotions pendant cette épidémie. Les techniques de relaxation peuvent fonctionner pour certaines personnes, d'autres peuvent trouver efficace de s'adonner à des passe-temps ou desnactivités agréables.
- Maintenez un sentiment d'espoir et de pensée positive.
- Concentrez-vous sur les aspects positifs de votre vie et sur les choses que vous pouvez contrôler. Pour les situations qui échappent à votre contrôle, vous pouvez modifier votre réaction émotionnelle en vous distrayant avec une autre tâche (cuisine, nettoyage), en allant faire une promenade, en prenant un bain, en parlant à un ami au téléphone ou en méditant.
- Soyez préparé et appliquez des mesures de distanciation sociale et de prévention comme le lavage fréquent des mains et l'étiquette respiratoire. Si vous êtes malade, restez à la maison et consultez un médecin selon ce que dicte votre situation (par exemple, militaire par rapport à civil).

MODÈLE DE CONTINUUM DE LA SANTÉ MENTALE

En période de stress accru, il est courant de passer à la zone de réaction sur le continuum de la santé mentale. Bien qu'il s'agisse d'une réaction adaptative et que la plupart des personnes utilisent leurs propres stratégies d'adaptation positives pour gérer les demandes accrues, il est important de rester conscient de sa santé et de son bien-être pendant cette période.

EN SANTÉ	EN RÉACTION	BLESSÉ	MALADE
Bonne sante Fonctionnement normal	Détresse fréquente, réversible	Incapacité fonctionnelle plus grave et déficience fonctionnelle persistante	Diagnostic de maladie mentale Incapacité fonctionnelle grave
Humeur normale Calme, prend les choses sans effort	Irritable/Impatient Nerveux Triste/Ébranlé	Colère; Anxiété Tristesse envahissante/ désespoir	Crises de colère, agressivité Anxiété excessive/paniques Dépression/idées suicidaires
Bon sens de l'humour Bon rendement En contrôle mentale	Sarcasme déplacé Procrastination Tendance à l'oubli	Attitude négative Piètre rendement/ bourreau de travail Piètre concentration/ mauvaises décisions	Insubordination grave Ne peut s'acquitter de sa fonction, contrôler son comportement ou se concentrer
Profils de sommeil normaux Peu de difficulté à dormir	Troubles du sommeil Pensées intrusives Cauchemars	Sommeil agité, dérangé Images récurrentes ou cauchemars	Ne peut s'endormir ou demeurer endormi Trop ou trop peu de sommeil
Bonne condition physique Bon niveau d'énergie	Muscles tendus/céphalées Faible énergie	Accroissement des douleurs et de la fatigue	Maladies physiques Fatigue chronique
Actif socialement et physiquement	Diminution des activités ou de la socialisation	Évitement Retrait	Ne pas sortir ou répondre au téléphone
Pas/peu de jeu ou de consommation d'alcool	Consommation régulière, mais contrôlée d'alcool/de jeu	Consommation accrue d'alcool/de jeu – difficilement contrôlable et occasionnant des conséquences négative	Dépendance au jeu ou à l'alcool – hors de contrôle et occasionnant de graves conséquences

POUR NOUS JOINDRE

Hearst	705-372-1933
Hornepayne	807-868-2203
Kapuskasing	705-335-8468
Smooth Rock Falls	705-338-2989

