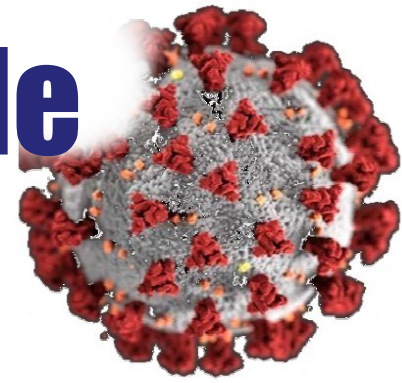


Restez calme et apaisez vos craintes durant la pandémie de COVID-19



Le coronavirus (COVID-19) étant maintenant une pandémie mondiale, les niveaux de stress et d'anxiété peuvent être plus hauts que d'habitude pour bien des gens. Si vous êtes déjà aux prises avec des problèmes de santé mentale, l'effet de la COVID-19 sur votre état vous inquiète peut-être. Voici ce qu'il faut savoir sur la COVID-19 et la santé mentale, ainsi que des trucs pour rester calme durant la flambée du virus.

Pourquoi la COVID-19 affecte-t-elle si durement la santé mentale ?

La COVID-19 provoque tellement d'incertitude que les gens sont naturellement anxieux. Des emplois sont en jeu, des parents âgés sont vulnérables et bon nombre d'entre nous sont forcés de changer leur routine quotidienne. Qui plus est, nous sommes constamment inondés de nouvelles, de statistiques et de nouvelles directives urgentes, ce qui est épuisant mentalement pour tout le monde. Donc, comment combattre ce stress et rester calme ?

1. Prenez soin de vous

Une foule de choses sont indépendantes de votre volonté présentement ; concentrez-vous sur celles que vous pouvez contrôler. Dormez davantage, lisez un nouveau livre, prenez un bain chaud ou faites une promenade dans un endroit tranquille. Quoi que vous fassiez, c'est le moment de faire de votre bien-être une priorité.

2. Limitez l'utilisation des médias sociaux

Fixez des limites quant à la fréquence d'utilisation des médias sociaux, surtout si vous êtes à la maison, où il est tentant de les consulter plus souvent. Ne vous laissez pas submerger par le flux constant de gazouillis, de mises à jour de statut et d'opinions contradictoires.

3. Ne lisez que des nouvelles de source fiable

Restez au fait en ne consultant que des

sources sûres, par exemple le site Web de l'Agence de la santé publique du Canada et celui de l'OMS. Les autres sources de nouvelles peuvent être moins exactes et provoquer des sentiments de panique et d'inquiétude.

4. Parlez-en

Prenez conscience du stress ou de l'anxiété que vous éprouvez maintenant, et demandez aux autres comment ils s'en sortent. Parlez aux membres de votre famille et à vos amis, et assurez-vous de discuter avec vos enfants pour savoir ce qu'ils ressentent.

5. Communiquez avec vos collègues

C'est le temps pour les collègues de se serrer les coudes (au sens figuré, bien sûr !) Mettez l'accent sur le maintien d'un bon moral au boulot, et si vous travaillez à la maison, prévoyez des réunions régulières.

Gestion de l'auto-isolement et de la quarantaine

Si vous présentez des symptômes similaires à ceux de la grippe, travaillez à distance ou pratiquez simplement l'auto-isolement, voici des trucs précis pour vous aider à traverser les prochaines semaines ou les prochains mois.

1. Gardez votre routine

Il est important de maintenir une impression de normalité dans la mesure du possible. Si vous travaillez à distance, communiquez avec vos collègues et essayez de suivre votre routine quotidienne. On ne sait jamais, vous pourriez même être plus productif que d'habitude !

2. Restez en communication le plus possible

Que vous utilisiez le bavardage vidéo, le courrier électronique ou le téléphonique,

prenez des nouvelles de votre famille, de vos amis et de vos collègues régulièrement. Envoyez des cadeaux, organisez des soirées de cinéma virtuel et ne vous laissez pas abattre.

3. Demandez de l'aide

Si vous vous sentez seul ou si vous avez besoin d'assistance pour faire des provisions pendant la période d'isolement, adressez-vous à vos collègues et aux membres de la communauté. Vous serez surpris de voir combien de gens sont prêts à donner un coup de main en ces temps difficiles.

4. Veillez à votre forme physique

Ne négligez pas votre corps rien que parce que vous êtes coincé chez vous. Essayez la méditation, le yoga ou d'autres séances d'entraînement à la maison, et mangez des repas nutritifs. Votre corps a besoin de tout le soutien possible présentement.

Conclusion et recours au PAE

Tout le monde réagit différemment aux situations de stress et aux circonstances changeantes, et il est normal de se sentir dépassé présentement. Votre programme d'aide aux employés est une bonne source d'assistance et de soutien. Ne l'oubliez pas lorsque quelque chose vous préoccupe. Aspiria propose du soutien affectif à distance aux clients qui ont du mal à gérer l'anxiété ou qui sont touchés directement par la maladie COVID-19. Nous offrons entre autres du counseling immédiat par téléphone ainsi que du counseling sur rendez-vous par téléphone, par vidéo et en ligne. Les clients peuvent demander du soutien sur [cette page](#), qui indique également notre numéro de téléphone sans frais.

Prenez soin de vous, de votre famille, de vos amis et de vos collègues, et n'ayez pas peur de demander de l'aide si vous en avez besoin. Rappelez-vous que nous sommes tous dans le même bateau. Restez en communication avec les gens qui vous entourent, concentrez-vous sur les choses que vous pouvez maîtriser et ne vous épuisez pas.