



Tenez bon durant la lutte contre la COVID-19

Avec la troisième vague de COVID-19 qui commence, beaucoup de Canadiens ressentent de plus en plus d'anxiété et de stress. Outre les préoccupations croissantes en matière de santé mentale, la lassitude face à la COVID-19 est aussi au maximum. Bien des gens ont l'impression que la pandémie ne finira jamais. Malheureusement, la lutte contre la COVID-19 n'est pas terminée, et nous devons continuer à faire notre part pour empêcher la transmission et assurer la sécurité de notre collectivité. Voici ce que vous devez savoir pour préserver votre santé mentale à ce stade de la pandémie.

Effets de la lassitude face à la COVID-19

Cela fait officiellement un an que la pandémie de COVID-19 a éclaté et on n'en entrevoit pourtant pas encore la fin. Chaque jour, le nombre de nouveaux cas surpasse celui de la veille, et il semble que le gouvernement change les restrictions presque toutes les semaines. Et l'information sur la COVID-19 est pratiquement omniprésente, à la télé, sur Internet ou au sein de la communauté. Pas étonnant qu'autant de gens en aient assez d'en entendre parler. Néanmoins, si vous sous-estimez l'ampleur de la situation actuelle, vos gestes pourraient prolonger la pandémie. Donc, comment continuer à faire votre part tout en vous occupant de votre santé mentale ?

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 : Lancez-vous des défis

Faites l'acquisition de nouvelles aptitudes, apprenez à parler une langue étrangère ou à jouer d'un instrument de musique, ou approfondissez vos connaissances sur un sujet précis. Si quelque chose de nouveau vous stimule chaque jour, vous ne vous concentrerez pas sur ce que vous ne pouvez pas faire et vous consacrerez plutôt votre temps et votre énergie à vous améliorer.

3 : Sortez dehors

Avec l'arrivée du beau temps, il est important de prendre l'air. La vitamine D, que nous absorbons en nous exposant au soleil, est essentielle au bon fonctionnement de l'organisme. Que vous soyez au parc, sur un sentier de randonnée, à la plage ou à n'importe quel autre endroit à l'extérieur, rappelez-vous de respecter les directives de distanciation physique pour assurer votre sécurité et celle des autres.



4 : 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. N'oubliez pas que la désinformation et même la désinformation abondent dans les médias sociaux, surtout au sujet de la COVID-19. S'il le faut, retirez de votre liste d'amis ou bloquez les « amis » qui contribuent à une hausse de stress chez vous.

5 : 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. Si vous êtes à la recherche de renseignements véridiques sur les vaccins contre la COVID-19, consultez le site Web du fabricant, des revues scientifiques sérieuses ou les sites Web gouvernementaux. En fait, vous pourriez même songer à faire une pause et à ne pas lire ni regarder les nouvelles pendant un jour ou deux. Même s'il est important de vous tenir informé, une pause des nouvelles peut apaiser la lassitude que vous éprouvez face à la COVID-19.

Gestion de l'auto-isolement et de la quarantaine

Compte tenu des nouveaux variants de la COVID-19 plus contagieux, il n'a jamais été aussi important de suivre des mesures adéquates d'auto-isolement et de 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 téléphone, 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, la pleine conscience, 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.

5 : Restez chez vous si vous ne vous sentez pas bien

Ce n'est pas le moment de prendre des risques et d'aller travailler si vous êtes malade. Même si vos symptômes sont légers ou si vous n'avez été en contact avec aucune personne atteinte de la COVID-19, restez à la maison et limitez les contacts avec les autres membres de votre foyer.

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 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. 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.