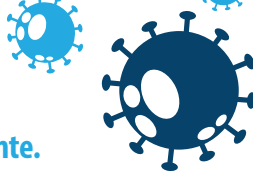


La santé mentale pendant la pandémie de COVID-19 :



C'est naturel d'éprouver du stress, de l'anxiété, de la peine et des inquiétudes durant et après une situation stressante.

Personne ne réagit de la même façon, et vos propres sentiments changeront avec le temps. Remarquez et acceptez comment vous vous sentez. Prendre soin de soi durant une situation stressante vous aidera dans votre guérison à long terme. Si vous prenez soin de votre santé émotionnelle, cela vous aidera à penser clairement et à vous protéger, vous et vos proches.

Anxiété et bonne santé mentale à l'intention des personnes âgées

Les conseils suivants peuvent aider la population plus âgée du Nouveau-Brunswick à limiter le stress et l'anxiété en cette période difficile.

Renseignez-vous sur les faits (mais limitez votre exposition aux médias)

Restez au fait de l'actualité en obtenant des informations factuelles auprès de sources fiables, telles que le [gouvernement du Nouveau-Brunswick](#), [l'Agence de la santé publique du Canada](#), ou [l'Organisation mondiale de la Santé](#), et suivez leurs recommandations. Cela dit, un flux constant d'informations et une couverture médiatique permanente de la COVID-19 accentueront en fait notre anxiété et notre préoccupation. Essayez de limiter votre exposition aux actualités aux mises à jour concernant la COVID-19. Ménagez-vous des pauses à l'égard de la couverture médiatique et des conversations sur la COVID-19 tout au long de la journée pour pouvoir vous concentrer sur d'autres choses.

Prenez les précautions nécessaires et gardez les choses en perspective

Au fur et à mesure que progresse la pandémie, nous nous inquiétons tous de la manière dont cela nous affectera nous et notre famille en matière de santé, d'emploi et de finances. Essayez de mettre vos préoccupations en perspective. Plutôt que d'imaginer le pire scénario et de vous inquiéter, posez-vous les questions suivantes :

Quels sont les niveaux de risque réels? Existe-t-il d'autres faits importants à garder à l'esprit dans cette situation?

Parmi les personnes qui contractent la COVID-19, celles qui ont plus de 60 ans ont plus de risque d'avoir des complications graves ou potentiellement mortelles qui pourraient nécessiter une intervention médicale. Cela dit, malgré ce risque accru, la grande majorité des personnes âgées qui contractent cette maladie se rétabliront.

Souvenez-vous, des professionnels qualifiés œuvrent pour garder les gens en santé, des décideurs politiques travaillent sur des stratégies visant à gérer la propagation de la COVID-19 et à créer des programmes de soutien économique pour assister la population. Les professionnels de la santé travaillent fort pour aider les gens à se rétablir. La communauté scientifique travaille pour comprendre la maladie et concevoir des traitements.

Apprenez à différencier les symptômes de la COVID-19 de ceux du rhume ou de la grippe, mais essayez aussi de limiter la fréquence à laquelle vous surveillez les changements dans vos sensations physiques. Par exemple, ne vérifiez pas trop souvent votre température si vous vous sentez bien.

Est-ce que je surestime les conséquences négatives et sous-estime ma capacité d'adaptation?

Réfléchissez à la manière dont vous (ou votre famille) avez traversé des périodes difficiles dans le passé et si cette capacité d'adaptation pourrait vous aider à vous en sortir. Rappelez-vous aussi que même si la situation est peut-être compliquée maintenant, de nombreuses conséquences sont limitées dans le temps et que les choses finiront par s'améliorer.

Abordez ouvertement et respectueusement le sujet de vos problèmes de santé avec votre famille et vos soignants. Demandez-leur quelles précautions ils prennent pour réduire les risques pour la santé et ce qu'il faut faire si votre santé vous préoccupe.

Respectez le principe de distanciation physique, mais maintenez un lien social

Les recommandations actuelles conseillent de respecter le principe de distanciation physique pour prévenir ou ralentir la propagation de la COVID-19. Cela veut dire que vous devez garder une distance physique par rapport aux autres personnes qui ne font pas partie de votre bulle lorsque c'est possible. Malheureusement, cela peut aussi engendrer une réduction des contacts sociaux, ce qui peut être particulièrement problématique pour les personnes qui sont déjà socialement isolées ou qui se sentent seules.

Selon Statistique Canada, près de 25 % des gens de 65 ans et plus vivent seuls. Des études ont montré que l'isolement social et la solitude augmentent le risque de problèmes de santé mentale et physique.

La participation à des activités sociales est toujours possible tout en respectant une distance physique, mais cela demande de faire preuve de créativité et de souplesse. Adoptez les rencontres virtuelles par le biais de la vidéoconférence (p. ex. Zoom, FaceTime, Skype) au lieu de rencontres en personne. Envoyez un message ou un courriel. Téléphonnez à vos amis ou à votre famille si vous n'avez pas accès à une application de vidéoconférence. Si vous n'êtes pas habitué à utiliser la technologie vidéo, à envoyer des messages ou des courriels, demandez à quelqu'un de vous apprendre. Si vous faites partie d'un groupe communautaire ou d'un organisme de bénévolat, renseignez-vous sur les autres activités que vous pouvez réaliser de chez vous.

La distanciation physique ne signifie pas rester enfermé. Si vous adoptez de bonnes mesures d'hygiène et que vous gardez une distance physique entre vous et les autres, vous pouvez toujours pratiquer de nombreuses activités.

Souvenez-vous...

Il existe des mesures que vous pouvez prendre pour vous protéger vous et ceux qui vous entourent. Adoptez de bonnes mesures d'hygiène, respectez la distanciation physique et suivez les recommandations du gouvernement, vous contribuerez ainsi à changer les choses. Vous pouvez agir pour aider ceux qui vous entourent, que ce soit en prévenant la propagation de la maladie ou en offrant aux autres un soutien social ou émotionnel. En tant que communauté, nous pouvons travailler ensemble pour passer à travers cette période difficile, et nous avons tous un rôle à jouer.

Remerciements

Cette ressource est tirée de l'information préparée par l'APS Psychology and Ageing Interest Group Committee de l'Australian Psychological Society Limited.

Demander de l'aide ne constitue pas un signe de faiblesse, mais plutôt un signe de force.

Si vous avez le sentiment que le stress ou l'anxiété que vous éprouvez en raison de la COVID-19 deviennent trop lourds à porter, des possibilités s'offrent à vous :

CHIMO Ligne d'écoute - Besoin de parler? 1-800-667-5005

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être – La Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être apporte une aide immédiate en offrant du counseling et des services d'intervention en cas de crise à tous les peuples autochtones au Canada : 1-855-242-3310.

Si en raison de l'écllosion de COVID-19, vous faites des réactions au stress plusieurs jours d'affilée et que celles-ci vous empêchent d'effectuer des tâches normales, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou votre centre de santé mentale communautaire.

