

# 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.

## Surmonter les difficultés de l'auto-isolement

Bien que la distanciation physique contribue à ralentir la propagation de la COVID-19, les effets de l'isolement peuvent avoir une incidence négative sur notre santé mentale. Maintenant plus que jamais, il est essentiel que tous les gens du Nouveau-Brunswick se soutiennent sur le plan émotionnel tout en respectant les mesures de distanciation recommandées par santé publique.

L'auto-isolement peut être nécessaire pour empêcher la propagation d'un virus dans une communauté. Malheureusement, il peut accentuer les sentiments de solitude ou d'abandon. Les personnes en auto-isolement peuvent éprouver un large éventail de sentiments, y compris le soulagement, la peur, la colère, la tristesse, l'irritabilité, la culpabilité ou la confusion. Elles peuvent aussi avoir de la difficulté à dormir. Les humains sont des êtres sociaux et ont besoin de se connecter aux autres pour s'épanouir, ce qui rend l'isolement difficile. D'autres sources de stress peuvent comprendre la perte de revenus si la personne est incapable de travailler pendant l'auto-isolement, le besoin de quitter sa résidence pour s'auto-isoler en toute sécurité, la difficulté à prendre des dispositions nécessaires pour assurer que les tâches ménagères soient accomplies et que les obligations familiales soient remplies, ainsi que les difficultés à obtenir les services et fournitures nécessaires.

## Faire face à l'isolement

Les suggestions suivantes peuvent vous aider à traverser cette période difficile :

### Se tenir occupé

- Créez un horaire prévoyant du temps pour le travail, les loisirs, les tâches ménagères, les repas, l'activité physique et le repos, puis respectez-le.
- Demandez à votre employeur s'il vous permet de travailler de la maison et de participer aux réunions par téléconférence ou vidéoconférence.
- Si vous ne pouvez travailler, profitez de ce temps pour vous rattraper sur d'autres tâches ou projets chez vous.
- Faites des choses que vous aimez (mots croisés, casse-têtes, lecture, émissions de télévision, musique).

### Demeurez en contact

- Pensez à des façons de demeurer en contact avec les autres, que ce soit par vidéoconférence, par téléphone, par clavardage ou par texto.
- Parlez aux autres et dites-leur comment vous vous sentez.
- Demandez de l'aide lorsque vous vous sentez dépassé.

### Prenez soin de vous

- Dans la mesure du possible, préparez des repas sains et buvez beaucoup d'eau.
- Demeurez actif physiquement; allez en ligne pour trouver des exercices que vous pouvez faire chez vous sans équipement.

- Faites de la relaxation ou de la méditation.
- Consultez le site [www.gnb.ca/coronavirus](http://www.gnb.ca/coronavirus) pour obtenir d'autres conseils et ressources utiles qui vous aideront à surmonter cette période difficile.

### **Soyez préparé**

- Demandez à l'avance à des membres de votre famille ou à des amis de vous livrer de la nourriture ou des fournitures supplémentaires si vous devez vous auto-isoler.
- Utilisez les services de livraison disponibles dans votre communauté pour obtenir des fournitures.
- Demandez à votre pharmacien s'il peut vous faire livrer vos médicaments ou assurez-vous à l'avance de disposer de la quantité dont vous aurez besoin pendant la durée de votre isolement. Si vous prenez des opioïdes pour traiter des douleurs chroniques ou une dépendance, assurez-vous que votre pharmacien et le médecin qui a prescrit le médicament sont disponibles pour que vous ayez vos médicaments sans interruption.
- Gardez une liste des numéros de téléphone importants, notamment celui de votre médecin, de la santé publique, de votre pharmacien et de l'hôpital.
- Créez une liste d'organismes communautaires qui peuvent vous offrir du soutien et des ressources au besoin.

### **Soutenir un être cher**

#### **Voici comment soutenir un être cher :**

- Restez en contact et parlez-lui régulièrement, que ce soit par clavardage vidéo, téléphone, application de messagerie ou texto.
- Écoutez-le avec attention.
- Demandez-lui s'il va bien, ce dont il a besoin comme nourriture, les tâches qui doivent être faites et les façons dont vous pouvez l'aider.
- Aidez-le à se distraire avec le travail, les loisirs, la musique, les films et d'autres activités.
- Aidez-le à organiser sa journée et encouragez-le à limiter le temps à regarder ou à lire les nouvelles.
- S'il a un problème de santé mentale préexistant, assurez-vous qu'il a accès à ses médicaments et que son état n'empire pas.
- Mettez-le en contact avec ses fournisseurs de soins de santé ou tout service de soutien en ligne reconnu.

### **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.**

**[Jeunesse, J'écoute](#) - Textez le mot PARLEZ au 686868 ou composez le 1-800-668-6868 pour jaser avec un Répondant aux crises bénévole, 24 heures par jour, sept jours par semaine.**

**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](#).**