



GUIDE INFORMATIF :

Prendre soin de sa santé pendant l'alerte pandémique

C'est naturel d'éprouver du stress/anxiété, de la peur, de la peine, de l'ennui et/ou de l'irritabilité face à phase pandémique du COVID-19. Avec la période de distanciation sociale, les activités régulières sont interrompues et les stimuli sensoriels et d'engagement social sont grandement réduits. « *Personne ne réagit de la même façon, et vos propres sentiments changeront avec le temps. Si vous prenez bien soin de votre santé émotionnelle durant l'éclosion d'une maladie, cela vous aidera à penser clairement et à vous protéger, vous et votre famille* » (GNB, 2020). Voici quelques mesures de vie que vous pouvez entamer pour aider votre famille et vous-même.

LIMITER SA CONSOMMATION DES MÉDIAS/NOUVELLES



Il est important de rester informé, mais évitez une trop grande exposition à la couverture médiatique sur le COVID-19. Accordez-vous des moments dans la journée pour vérifier les mises à jour, mais essayez tout de même de vous livrer le plus possible à une vie normale. Il peut être bouleversant d'entendre constamment sur l'état de la pandémie. Cherchez toujours vos informations sur des sources fiables, comme le site web de l'OMS, de l'Agence de la santé publique du Canada et auprès du Bureau du médecin-hygiéniste en chef de la province.

CRÉER ET SUIVRE UNE ROUTINE QUOTIDIENNE



Le maintien d'une routine quotidienne permet de garder un sens à l'ordre et un but dans la vie. Essayez d'inclure des activités régulières à votre horaire, telles que des loisirs, de l'exercice ou même des séances d'apprentissage. Peut-être que ceci est le moment de revenir sur des activités appréciées dans le passé, mais oubliées... ou des projets longtemps voulus se lancer.



ÊTRE VIRTUELLEMENT CONNECTÉ AVEC SON RÉSEAU

Facetime, Skype, ou autres logiciels technologiques vous permettront de rester en contact auprès de vos chers. Connectez-vous avec les personnes de votre réseau social par de rencontres virtuelles, d'échange de courriels ou d'appels téléphoniques. N'hésitez pas à parler de vos préoccupations et d'offrir du soutien à votre famille et vos amis. Entretenez des relations saines !

Selon le GNB (2020), si vous éprouvez des réactions de stress (sentiments ou comportements) en réponse à l'éclosion de la COVID-19 pendant plusieurs jours d'affilée, et quelles vous empêchent de fonctionner normalement dans vos responsabilités courantes, veuillez communiquer auprès de votre fournisseur de soins de santé ou au Centre de santé mentale communautaire local :

81 rue Albert, Moncton
(506) 856-2444



MAINTENIR DE BONNES HABITUDES DE VIE

Prenez soin de votre corps. Essayez de manger des repas sains et équilibrés, faire régulièrement de l'exercice physique et reposez-vous bien. Éviter la consommation d'alcool ou drogues comme moyen de gestion au stress. Si nécessaire, veuillez communiquer auprès de votre fournisseur de soins de santé ou au Centre de santé mentale communautaire (*voir encadré à la première page*).



METTRE EN PLACE DES STRATÉGIES D'ADAPTATION AU STRESS ET GARDER UNE ATTITUDE POSITIVE

Dirigez vos énergies sur les aspects positifs de votre vie et sur les éléments dont vous avez un contrôle. Pour les situations hors de notre pouvoir, essayez de changer vos réactions émotionnelles par diverses stratégies ou en vous distrayant par une tâche (cuisine, nettoyage ...). « *Tirez parti des compétences qui vous ont aidé par le passé à faire face à d'autres épreuves et employez-les pour vous aider à gérer vos émotions en cette période difficile* » (OMS, 2020). Pratiquez des activités que vous aimez et prenez le temps de vous détendre par des techniques de respiration profonde, de pleine conscience, d'image positive et de relaxation musculaire. Pour certains, tenir un journal de gratitude quotidien, faire une promenade plein air, prendre un bain, écouter de la musique ou bien faire de la couture sont d'autres moyens de gestion du stress. Rappelez-vous que les sentiments aussi intenses passeront. Gardez espoir et maintenez une attitude positive.

RÉFÉRENCES

American Psychological Association. (2020). Keeping your distance to stay safe. Tiré de <https://www.apa.org/practice/programs/dmhi/research-information/social-distancing>

Gouvernement du Canada. (2020). Santé mentale et adaptation de l'Équipe de la Défense en période de COVID-19. Tiré de <https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/feuillederable/defense/2020/03/sante-mentale-covid-19.html>

Gouvernement du Nouveau-Brunswick. (2020). La santé mentale et l'adaptation psychologique pendant la pandémie de COVID-19. Tiré de https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/bmhc/maladies_transmissibles/content/maladies_respiratoires/coronavirus/la-sante-mentale-et-ladaptation-psychologique-pendant-la-pandemi.html

Organisation mondiale de la Santé. (2020). Faire face au stress durant la flambée de maladie à coronavirus COVID-19. Tiré de https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress-fr.pdf?sfvrsn=df557c4e_8

Nous espérons que ce petit document fut un guide d'ouverture aux moyens d'adaptation et de gestion envers la situation actuellement vécue par les tombées de la pandémie. N'hésitez pas à partager ce guide aux membres de votre réseau social. Prenez soin de vous !

 (506) 858-3501

 psa@umoncton.ca

 www.umoncton.ca/cev/psa

Pivot santé
pour aînés