

COVID-19

Prendre soin de sa santé mentale

La crise de la COVID-19 peut avoir un impact non seulement sur notre santé physique, mais aussi sur notre santé mentale. La pandémie actuelle peut provoquer de l'anxiété - beaucoup de fausses informations circulent et beaucoup d'inconnus demeurent. Bien que nous ne connaissions pas toutes les réponses, il n'y a pas lieu de paniquer. Nous pouvons plutôt nous assurer de respecter les mesures préventives de distanciation sociale et d'hygiène, afin que nous fassions tous notre part pour protéger la population.

Les équipes de santé publique et cliniques de Novus Santé ont élaboré **une liste de ressources fiables** qui peuvent vous être utiles, ainsi qu'à vos employés.

Les spécialistes de l'information sur la santé de Novus Santé ont été formés pour effectuer un dépistage en matière de santé mentale pour chaque appel COVID-19 qu'ils reçoivent, et peuvent fournir une liste des ressources disponibles à ceux qui ont besoin d'une assistance professionnelle.

RESSOURCES FIABLES

POUR TOUS

- *Santé et Services Sociaux du Québec (en français)* <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/stress-anxiete-et-deprime-associes-a-la-maladie-a-coronavirus-covid-19/>
- *Ordre des psychologues du Québec (en français)* <https://www.ordrepsy.qc.ca/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-informations-au-grand-public>
- *Association canadienne pour la santé mentale (en français)* <https://cmha.ca/fr/news/covid-19-et-la-sante-mentale>
- *Centers for Disease Control and Prevention (en anglais seulement):* <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>
- *Centre de toxicomanie et de santé mentale - CAMH (en anglais seulement)* <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-health-and-covid-19>
- *Organisation Mondiale de la Santé – OMS (en anglais seulement)* https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_2
- *Organisation Mondiale de la Santé – OMS (en anglais seulement)* <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/covid19-stigma-guide.pdf>

POUR LES ENFANTS ET ADOLESCENTS

- Unicef (bilingue) <https://www.unicef.org/fr/coronavirus/comment-parler-a-votre-enfant-de-la-maladie-a-coronavirus-covid-19>
- Jeunesse, J'écoute / Kids Help Phone <https://jeunessejecoute.ca/information/nous-sommes-la-pour-toi-pendant-lepidemie-du-covid-19> & <https://kidshelpphone.ca/get-info/were-here-for-you-during-covid-19-novel-coronavirus/>
- Organisation Mondiale de la Santé – OMS (en anglais) https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

POUR LES VICTIMES DE VIOLENCE CONJUGALE

- SOS violence conjugale: <http://www.sosviolenceconjugale.ca/>
- Scénario de protection: <http://www.scf.gouv.qc.ca/violences/violence-conjugale/scenario-de-protection/>
- Scénario d'aide pour les victimes : <http://www.scf.gouv.qc.ca/violences/violence-conjugale/scenario-daide-pour-les-victimes/>
- Trousse média sur la violence conjugale : <https://www.inspq.qc.ca/violence-conjugale/comprendre/de-quoi-parle-t-on>

SERVICES DE PSYCHOLOGUE EN LIGNE (VIDÉO, AUDIO ET CHAT):

- HASU – Therapy from home (partout au Canada): <https://www.hasuecounselling.ca/hasu-provider-network/>
- Meetual – Thérapie en ligne (Québec): <https://meetual.com/>

CONSEILS POUR FAIRE FACE AU STRESS ET À L'ANXIÉTÉ EN TRAVAILLANT

Les mesures de distanciation sociale sont les plus efficaces pour ralentir la pandémie, et de nombreuses entreprises permettent désormais à leur personnel de travailler à domicile, souvent pour une durée indéterminée. **Cela signifie que les employés ont tendance à avoir moins d'interaction sociale, et le maintien d'une bonne communication peut être un défi.**

À cet égard, voici quelques trucs et conseils des *Centers for Disease Control and Prevention* que vous pouvez partager avec votre personnel **pour aider à gérer le stress et l'anxiété dans cette situation particulière qu'est la pandémie de COVID-19 :**

- Faites des pauses lorsque vous regardez, lisez ou écoutez des reportages, y compris les médias sociaux. Entendre parler de la pandémie de façon répétée peut être bouleversant.
- Prenez soin de votre corps. Respirez profondément, étirez-vous ou méditez. Essayez de manger des repas sains et bien équilibrés, faites de l'exercice régulièrement, dormez beaucoup et évitez l'alcool et les drogues.
- Prenez le temps de vous détendre. Essayez de faire d'autres activités que vous aimez.
- Connectez-vous avec les autres. Discutez avec vos proches de vos préoccupations et de ce que vous ressentez.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>