

PRENDRE SOIN DE SOI EN TEMPS DE CRISE SANITAIRE



Réactions communes à une situation hors du commun

Quiconque vit une situation de crise est susceptible de ressentir du stress. La présente brochure donne un aperçu des réactions courantes liées au stress et propose quelques conseils sur la manière de les gérer.

Rappelez-vous que de telles manifestations constituent une réaction commune à une situation hors du commun.

Demander l'aide d'un professionnel

Alors que vous vous adaptez à la situation actuelle, les effets du stress que vous ressentez pourraient durer un certain temps. S'ils persistent et vous empêchent de fonctionner normalement durant une longue période, demandez de l'aide. Vous pourriez entre autres vous adresser à un établissement de santé local ou communiquer avec une ligne de soutien téléphonique.

Voici quelques effets potentiels du stress :

- Sentiment de peur ou de crainte, particulièrement à l'égard de votre santé et de celle de vos proches.
- Difficulté à se détendre et à atteindre un sommeil réparateur. Votre appétit et vos habitudes alimentaires peuvent aussi être affectés.
- Le stress peut amplifier les symptômes liés à des problèmes de santé existants, notamment aux troubles de santé mentale.
- Chez certaines personnes, on constate une consommation accrue de substances telles que le tabac, l'alcool et d'autres drogues.
- Le stress, la peur, l'isolement et la distanciation physique peuvent nuire au maintien des relations sociales, qui sont importantes pour assurer notre bien-être et notre résilience en période de crise.

VOUS POUVEZ EN APPRENDRE DAVANTAGE SUR LES PREMIERS SECOURS PSYCHOLOGIQUES SUR LE SITE [CROIXROUGE.CA](https://www.croixrouge.ca).

Ce que vous pouvez faire

Il est possible que certaines mesures que vous prenez pour préserver votre santé vous empêchent de prêter main-forte à vos proches et à votre communauté comme vous le faites habituellement. Par exemple, certaines personnes trouveront difficile de ne plus pouvoir garder leurs petits-enfants, visiter des amis, faire du bénévolat ou travailler. De plus, l'isolement peut vous rendre irritable ou créer de l'inquiétude quant à la suite des choses. Voici quelques idées qui pourraient vous aider :

Comprendre que vous faites partie de la solution

- En respectant les consignes de distanciation physique, vous contribuez à protéger les membres de votre entourage.
- Votre expérience est une de vos forces. Vous avez probablement vécu d'autres moments difficiles dans le passé. Ce que vous avez fait pour surmonter ces épreuves pourraient vous être utiles en ce moment.
- N'hésitez pas à appeler vos amis et vos proches; votre soutien et votre expérience pourront sans doute leur être bénéfiques.
- Utilisez les applications web ou mobiles pour rester en contact avec vos êtres chers.

Garder contact avec vos amis et vos proches

- Parlez régulièrement avec vos amis et vos proches par téléphone, courriel ou internet.
- N'hésitez pas à leur faire part de ce que vous ressentez.
- Vos enfants, petits-enfants, proches et amis seront heureux de pouvoir rester en contact avec vous.

Prenez soin de votre santé mentale

- Établissez une limite de temps consacré aux bulletins d'information quotidiens. Cela vous permettra de rester informé(e) tout en évitant d'amplifier votre stress en raison d'une surexposition à l'information.
- Adoptez une routine quotidienne pour les prochaines semaines (heure des repas, sommeil, exercice, appels avec vos proches, etc.).
- Si la température le permet, ouvrez les fenêtres pour changer l'air et laisser entrer les rayons du soleil.
- Faites de l'exercice régulièrement et restez actif(ve) chaque jour.
- Essayez de manger sain et équilibré, buvez assez d'eau et évitez de fumer ou de consommer de l'alcool.
- Si c'est autorisé, sortez marcher en respectant les consignes de distanciation physique.
- Faites des activités que vous aimez : lecture, cuisine et autres loisirs d'intérieur, écouter la radio ou regarder la télévision.

AVERTISSEMENT : Les renseignements présentés dans cette brochure se veulent d'ordre général et ne devraient pas être pris pour un avis médical. Si vous avez vécu une situation de crise, la Croix-Rouge canadienne vous recommande de consulter un professionnel de la santé qualifié. Les présents renseignements proviennent de documents publiés par le Centre de référence en soutien psychosocial de la Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge.