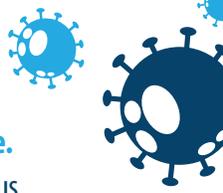


La santé mentale pendant la pandémie de COVID-19 :



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.

Pour les travailleuses et travailleurs essentiels

Le scénario que nous vivons est à la fois unique et inconnu. Néanmoins, les techniques de gestion du stress qui vous ont été utiles par le passé peuvent vous servir encore aujourd'hui.

Aider de manière responsable signifie prendre soin de votre santé et de votre bien-être.

Sources de stress peuvent inclure :

- Des responsabilités écrasantes.
- Manque de clarté dans la description du travail.
- Une mauvaise communication.
- Être témoin de la souffrance.
- Changements rapides dans les circonstances.

Il est tout aussi important de prendre soin de sa santé mentale et de son bien-être que de prendre soin de sa santé physique. Les techniques d'autogestion de la santé peuvent aider à prévenir et à réduire le stress supplémentaire :

- Assurez-vous d'avoir une alimentation saine et suffisamment de sommeil et faites de l'exercice physique.
 - Réduisez au minimum votre consommation d'alcool, de caféine ou de nicotine, et évitez de prendre des médicaments sans ordonnance.
- Tenez-vous au courant de la situation. Toutefois, limitez votre exposition aux nouvelles, évitez de surveiller les médias en permanence et méfiez-vous des sources d'information douteuses.
- Tâchez de maintenir un horaire de travail raisonnable.
- Communiquez avec vos proches, même si c'est par texto, par téléphone ou par courriel, car c'est une façon de garder contact, surtout si vous devez faire de longs quarts de travail.
- Prenez contact avec vos collègues pour voir comment ils vont et demandez-leur de faire la même chose avec vous. Trouvez des moyens de vous soutenir mutuellement.
- Il est possible que la situation de crise que vous vivez vous affecte, ou que votre famille soit directement touchée par l'événement en question. Assurez-vous d'être physiquement et émotionnellement capable d'aider les autres.
- Réfléchissez honnêtement à votre disponibilité à aider les autres dans la situation de crise actuelle et à ce moment précis. N'essayez pas d'en faire plus que ce que vous pouvez. Demandez du soutien, lorsqu'il le faut.

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

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.