

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.

Dépression et COVID-19

La pandémie de COVID-19 et les mesures de santé publique essentielles prises pour protéger la population contre le virus ont provoqué un stress important chez de nombreuses personnes. La détresse que nous ressentons est une réponse humaine normale à une situation importante. Tandis que le monde s'adapte à un nouveau rythme, l'isolement, la solitude et un vague sentiment d'incertitude — tous des symptômes de dépression — font maintenant partie de la vie quotidienne de gens de partout sur la planète. Cette réalité peut s'avérer très lourde sur la santé mentale d'une personne, et entraîner crainte et désespoir face à cette situation non familière. Le fait de reconnaître et d'accepter ces sentiments peut contribuer à éviter que la détresse ne se transforme en un problème de santé mentale plus important.

Le stress environnemental influence grandement l'état dépressif. Les facteurs de stress environnementaux uniques à la crise de la COVID-19 suggèrent que plus de gens qu'à l'habitude pourraient développer une dépression. En plus du stress causé par la crise, beaucoup d'entre nous sont confrontés à des pertes personnelles importantes et à des réactions émotionnelles, qui sont de puissants précurseurs de la dépression. Le risque est d'autant plus élevé, car les facteurs de stress sont continus et imprévisibles. En outre, les maladies préexistantes, comme un trouble dépressif majeur, peuvent également s'aggraver en raison de l'augmentation des facteurs de stress et de solitude vécue.

Groupes particuliers à risque

Isolement social : les gens vivants seuls et qui ont peu d'occasions de socialiser sont à risque. Le corps n'est pas conçu pour gérer la privation sociale pendant une longue période. La solitude entraîne la dépression.

Difficultés financières : les personnes aux prises avec le chômage, l'endettement, les pertes financières et l'insécurité financière sont plus à risque de dépression en raison du stress accru et de circonstances de vie difficiles.

Conflits personnels : les familles, forcées de passer des périodes prolongées dans des espaces confinés, peuvent vivre davantage de conflits, ce qui augmente également le risque. Le divorce pouvant s'avérer une conséquence potentielle, ce qui peut augmenter le risque de dépression.

Deuil : les personnes peuvent vivre un deuil important en raison du décès de personnes chères.

Travailleurs de la santé de première ligne : pour ceux œuvrant aux premières lignes, deuils, traumatismes et fatigue aiguë exacerbent le stress et les exposent davantage au risque.

Conseils pour gérer les symptômes de dépression

Bien qu'il n'y ait aucun doute que le stress causé par la crise de COVID-19 peut provoquer une dépression, il n'y a aucune raison pour que ce soit le cas. En prenant bien soin d'elles-mêmes, beaucoup de personnes seront capables de surmonter leur état dépressif ou éviteront tout simplement de tomber dans la dépression. Voici quelques conseils pour prendre soin de vous :

- 1. Reconnaissez et exprimez vos sentiments :** soyez attentifs à vos sentiments, à vos émotions et à vos réactions, et permettez-vous de les exprimer à quelqu'un en qui vous avez confiance. Écrivez-les ou exprimez-les par le biais d'activités physiques ou autres.
- 2. Bougez :** utilisez l'activité physique pour évacuer le stress et éliminer les tensions.
- 3. Prenez soin de votre corps :** adoptez des habitudes de vie saines, comme une alimentation appropriée, et dormez suffisamment. Évitez la consommation d'alcool et d'autres drogues.
- 4. Participez à des activités de détente :** permettez-vous des petits plaisirs, comme écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, câliner un animal de compagnie, etc.
- 5. Restez en contact :** restez en contact avec les gens qui sont bons pour vous. Si vous ne pouvez les voir en personne, trouvez des façons d'interagir avec eux. Vous pouvez toujours communiquer par téléphone, par message texte ou par appel vidéo.
- 6. Rappelez-vous vos propres forces et stratégies :** rappelez-vous des stratégies gagnantes que vous avez adoptées par le passé pour traverser des périodes difficiles. Comptez sur vos propres forces.
- 7. Fixez-vous des limites :** limitez votre accès aux facteurs de stress. Refusez des tâches non essentielles que vous ne voulez pas faire. Apprenez à déléguer et laissez les autres vous aider (par exemple, demandez à vos enfants de faire la vaisselle).
- 8. Intégrez une structure dans vos journées :** établissez des routines de tâches simples qui vous permettent d'organiser votre journée. Par exemple, débutez chaque journée par 30 minutes d'exercices ou d'étirements, promenez le chien, préparez le café, puis entamer votre travail à domicile. Ou faites du bénévolat pour une cause noble.
- 9. Apprenez quelque chose de nouveau :** inscrivez-vous à un cours en ligne. Il existe des milliers de groupes en ligne qui touchent presque tous les aspects de la vie, du tricot à l'astronomie.
- 10. Explorez des stratégies d'autogestion :** explorez des stratégies d'autogestion comme la pleine conscience, le yoga, la méditation, l'art ou l'exercice. Consultez l'accès gratuit à divers outils qui vous aideront à acquérir les compétences nécessaires pour gérer vos émotions :
 - [Calm](#) – Calm est une application reconnue pour le sommeil, la méditation et la relaxation. Durant la pandémie de COVID-19, on y trouve une gamme de ressources gratuites.
 - Webinaires ACSM NB – L'Association canadienne pour la santé mentale NB offre des webinaires gratuits pour gérer le stress lié à la COVID-19 et accessibles à l'adresse www.cmhanb.ca/fr.
 - [Espace Mieux-être Canada](#) – portail Web du gouvernement du Canada fournissant des outils et des ressources sur la santé mentale à l'adresse www.Canada.ca/coronavirus.

Trouble dépressif majeur

Nous pouvons tous vivre des moments durant lesquels nous nous sentons tristes et déprimés. Ces états d'esprit peuvent être déclenchés par un grand nombre de bouleversements de la vie (p. ex., une rupture, le décès d'un être cher, la perte d'emploi, etc.). Toutefois, pour certains, la dépression se transforme en maladie associée à l'apparition de symptômes plus sévères et à des répercussions plus importantes sur le fonctionnement.

Le trouble dépressif majeur est une maladie courante et sérieuse qui peut toucher n'importe qui. Il affecte négativement la façon dont vous vous sentez, ce que vous pensez et comment vous agissez. Heureusement, il peut être traité. La dépression entraîne des sentiments de tristesse et/ou une perte d'intérêt pour les activités autrefois agréables. Elle peut mener à une panoplie de problèmes émotionnels et physiques en plus de diminuer la capacité à fonctionner tant au travail qu'à la maison.

Les symptômes du trouble dépressif majeur varient de légers à sévères, et incluent notamment :

- Sentiment de tristesse ou états dépressifs
- Perte d'intérêt ou de plaisir pour des activités autrefois agréables
- Changements dans l'appétit — perte ou prise de poids non associée à une diète
- Difficulté à dormir ou sommeil prolongé
- Perte d'énergie ou fatigue accrue
- Hausse d'activités physiques futiles (p. ex., se tortiller les mains ou faire les cent pas)
- Sentiment d'inutilité ou de culpabilité
- Difficulté à réfléchir, à se concentrer ou à prendre des décisions
- Pensées de mort ou de suicide

Incidence de la COVID-19 sur les personnes souffrant déjà de dépression

La maladie actuelle peut s'aggraver : les personnes souffrant de dépression préexistante peuvent s'aggraver en raison de l'augmentation des facteurs de stress et de la solitude accrue vécus durant la pandémie. Non seulement leurs symptômes existants peuvent empirer, mais d'autres pourraient se manifester. L'isolement social peut les affecter encore plus que d'autres puisqu'elles peuvent avoir tendance à ruminer davantage sur les thèmes de tristesse, de mélancolie et de désespoir sans que quiconque ne puisse les aider à sortir de cette boucle. Comparativement à la population générale, elles peuvent éprouver plus de difficulté à travailler à domicile, avoir moins de contacts non professionnels à l'extérieur de la maison, vivre des changements au niveau du sommeil et être plus susceptibles d'augmenter leur consommation d'alcool. Elles pourraient avoir davantage tendance à croire que les mesures restrictives de santé publique ont des répercussions négatives sur leur santé mentale et à craindre une période prolongée avant le retour à la « normale ». **Les personnes souffrant de problèmes de santé mentale préexistants devraient poursuivre leurs plans de traitement durant une situation d'urgence et surveiller tout nouveau symptôme.**

Le rétablissement pourrait s'avérer plus ardu : Tandis que la crise de la COVID-19 accroît le risque de dépression, la dépression rendra le rétablissement après la crise plus difficile pour une variété de besoins. La dépression a des répercussions sur la motivation et sur la résolution de problèmes. Ainsi, lorsque notre économie se redressera, les gens souffrant de dépression éprouveront plus de difficulté à poursuivre de nouveaux objectifs et à trouver du travail. Lorsque l'imposition de mesures d'éloignement physique sera levée, les personnes aux prises avec la dépression auront plus de difficulté à s'engager de nouveau dans des activités sociales et physiques significatives.

Quand dois-je demander de l'aide?

De façon générale, il est possible de surmonter les réactions au stress ainsi que la dépression. Malgré tout, un malaise peut persister pendant des semaines ou des mois, et même s'aggraver. Les indices suivants sont peut-être des signes que votre état de santé mentale se détériore. Ils peuvent indiquer que vous ne disposez plus des ressources personnelles suffisantes pour gérer votre santé mentale au quotidien. Obtenir de l'aide pourrait s'avérer bénéfique.

Symptômes physiques

- Problèmes de sommeil graves
- Perte d'appétit importante, possiblement accompagnée d'une perte de poids
- Faible niveau d'énergie et fatigue aiguë ou épuisement



Symptômes psychologiques et émotionnels

- Pensées négatives incessantes
- Perte de plaisir et d'intérêt pour des activités qui sont normalement agréables

Symptômes comportementaux

- Difficulté à accomplir les tâches quotidiennes
- Pleurs intenses et fréquents
- Irritabilité et agressivité marquées, conflit avec d'autres personnes du ménage
- Incapacité à se concentrer
- Abus d'alcool, de drogues et de médicaments

Si vous pensez présenter ces symptômes, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou votre [centre de traitement des dépendances et de santé mentale](#).

Comment aider les autres

Tendre la main est l'une des meilleures choses que tous peuvent faire pour aider leurs amis, leur famille et leurs voisins. Il est important d'entrer en contact avec les personnes qui vous tiennent à cœur, particulièrement celles qui peuvent se sentir seules ou qui sont plus vulnérables aux problèmes de santé mentale. Nous luttons tous à notre façon, mais notre défi actuel est de découvrir comment les soutenir en toute sécurité et leur démontrer l'importance qu'elles ont à nos yeux.

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](#).