

Vous vivez du stress, de l'anxiété ou une déprime associés à la COVID-19?

Toutes ces manifestations reliées au stress, à l'anxiété et à la déprime sont normales dans un contexte de pandémie. Les réactions peuvent se manifester de plusieurs façons chez une personne, et ce, sur divers plans.

MANIFESTATIONS POSSIBLES

SUR LE PLAN PHYSIQUE

- Maux de tête, tensions dans la nuque, problèmes gastro-intestinaux, etc.;
- Difficultés de sommeil;
- Diminution de l'appétit;
- Diminution de l'énergie, sensation de fatigue.

SUR LES PLANS PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL

- Inquiétude et insécurité en lien avec le virus;
- Sentiment d'être dépassé par les événements;
- Avoir un discours intérieur n'étant pas toujours le reflet de la réalité;
- Vision négative des choses ou des événements quotidiens;
- Présence de sentiments de découragement, d'insécurité, de tristesse, de colère.

SUR LE PLAN COMPORTEMENTAL

- Difficultés de concentration;
- Irritabilité, agressivité;
- Pleurs;
- Isolement, repli sur soi;
- Difficulté à prendre des décisions;
- Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues et de médicaments.

SOUTIEN PSYCHOSOCIAL

SI LES MANIFESTATIONS PERSISTENT OU S'AGGRAVENT, CONSULTEZ UN INTERVENANT PSYCHOSOCIAL DE VOTRE CLSC OU DU SERVICE INFO-SOCIAL 811, OPTION 2.

QUELQUES MOYENS POUR AMÉLIORER LA SITUATION

PRENEZ SOIN DE VOUS

- **Demeurez attentif à vos sentiments** et donnez-vous la permission de les exprimer à une personne de confiance;
- Pratiquez une **activité physique** pour évacuer votre stress;
- Adoptez de **saines habitudes de vie**;
- Limitez les facteurs qui vous causent du **stress**;
- Accordez-vous de petits **plaisirs**;
- **Restez en contact** avec les gens qui vous font du bien;
- Rappelez-vous des **stratégies gagnantes** que vous avez déjà utilisées par le passé pour traverser une période difficile;
- Mettez sur vos **forces** personnelles;
- Posez vos **limites**;
- Apprenez à déléguer et à accepter l'**aide** des autres.

INFORMEZ-VOUS SUR LA COVID-19

Consultez des sources d'information fiables

- [Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)
- [Santeestrie.qc.ca/covid19](https://santeestrie.qc.ca/covid19)
 - Page Facebook de l'Équipe de santé publique de l'Estrie

Méfiez-vous des nouvelles sensationnalistes provenant de sources peu connues ou douteuses.

Limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 pour éviter une surexposition.