



## **Maladie à coronavirus 2019 (COVID-19) : questions fréquemment posées sur la santé mentale**

Mis à jour le 9 octobre 2020

L'épidémie de la COVID-19 peut sembler accablante pour les personnes et les communautés. Les sentiments de peur, d'anxiété, de tristesse et d'incertitude sont normaux pendant une pandémie. La peur et l'anxiété face à une maladie, en particulier un nouveau virus, peuvent être stressantes.

Il existe des ressources en ligne pour vous aider. Veuillez nous contacter si vous avez besoin d'aide.

Des informations suivent sur la façon de faire face à la santé mentale, au stress et à l'anxiété pendant cette période :

- Santé mentale, stress et anxiété chez les individus (p.2)
- Santé mentale, stress et anxiété chez les parents de jeunes enfants (p.5)
- Santé mentale, stress et anxiété chez les adolescents et les jeunes adultes (p.8)
- Santé mentale, stress et anxiété chez les travailleurs de la santé (p.11)
- Santé mentale, stress et anxiété chez les personnes âgées et les personnes handicapées (p.14)

## **Santé mentale, stress et anxiété chez les individus**

### **Que dois-je faire si j'ai un problème de santé mentale existant ?**

Les personnes ayant des problèmes de santé mentale préexistants devraient poursuivre leurs plans de traitement en cas d'urgence et surveiller tout nouveau symptôme.

Des Informations supplémentaires peuvent être trouvées sur le site Web de la Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), <https://www.samhsa.gov/disaster-preparedness>.

### **Que faire si je me sens anxieux ou stressé à cause de la COVID-19 ?**

Chacun réagit différemment aux situations stressantes. L'impact émotionnel d'une situation d'urgence sur une personne peut dépendre des caractéristiques et des expériences de la personne, des circonstances sociales et économiques de la personne et de sa communauté et de la disponibilité des ressources locales. Les gens peuvent devenir plus en détresse s'ils voient des images répétées ou entendent des rapports répétés sur l'épidémie de la COVID-19 dans les médias.

Les réactions lors d'une épidémie de maladie infectieuse peuvent inclure :

- Peur et inquiétude pour votre propre état de santé et celui de vos proches
- Changements dans le sommeil ou les habitudes alimentaires
- Difficulté à dormir ou à se concentrer
- Aggravation des problèmes de santé chroniques
- Augmentation de la consommation d'alcool, de tabac ou d'autres drogues

Les sentiments de peur, d'anxiété, de tristesse et d'incertitude sont normaux pendant une pandémie. Heureusement, être proactif au sujet de votre santé mentale peut vous aider à garder votre esprit et votre corps plus forts.

### **Que puis-je faire pour subvenir à mes besoins ?**

Évitez une exposition excessive à la couverture médiatique de la COVID-19. Prenez des pauses pour regarder, lire ou écouter des reportages. Il peut être bouleversant d'entendre parler de la crise et de voir des images à plusieurs reprises. Essayez de faire d'autres activités que vous aimez pour revenir à votre vie normale. Lorsque vous lisez des actualités, évitez les médias qui créent du battage médiatique ou qui insistent sur des choses qui ne peuvent pas être contrôlées. Au lieu de cela, tournez-vous vers des sources d'informations qui fournissent des informations fiables sur la façon de vous protéger, telles que les Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

Reconnaissez les choses que vous pouvez contrôler. Prenez soin de votre corps. Prenez de grandes respirations, étirez-vous ou méditez et faites de l'exercice. Gardez les pieds sur terre. Essayez de dormir régulièrement et de maintenir une alimentation saine. Il n'est pas rare que

les individus subissent des perturbations dans l'alimentation et le sommeil pendant une crise, et il est très important d'essayer de maintenir de saines habitudes et d'éviter les stratégies telles que la consommation de drogues ou d'alcool pour gérer le stress.

Prenez le temps de vous détendre et de vous rappeler que les sentiments forts vont s'estomper. Partagez vos inquiétudes avec ceux que vous aimez et avec un membre de votre famille. Maintenez des relations saines. Gardez un sentiment d'espoir et de pensée positive.

Maintenir des techniques appropriées de contrôle des infections telles que le lavage des mains et la distanciation sociale.

Vérifiez dans quelle mesure vous voyez la situation de manière réaliste. Les Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ont continuellement souligné que la grande majorité des personnes, même si elles tombent malades, ne tomberont pas gravement malades. Évitez les médias dramatiques et tenez-vous-en à des sources d'information crédibles, comme le CDC. Les réseaux sociaux ne sont pas une excellente source d'informations.

Gardez les pieds sur terre. Faites de l'exercice, méditez. Parlez à vos amis au téléphone. Essayez de dormir régulièrement et d'avoir une alimentation saine. Il n'est pas rare que les individus subissent des perturbations dans l'alimentation et le sommeil pendant une crise, et il est très important d'essayer de maintenir des habitudes saines et d'éviter les stratégies telles que la consommation de drogues ou d'alcool pour gérer le stress.

Rester connecté. Rester à la maison et s'éloigner des autres ne doit pas signifier que vous êtes complètement isolé. Tendre la main aux personnes en qui vous avez confiance est l'un des meilleurs moyens de réduire l'anxiété, la dépression, la solitude et l'ennui pendant la distance sociale, la quarantaine et l'isolement. Vous pouvez utiliser le téléphone, le courrier électronique, la messagerie texte et les réseaux sociaux pour vous connecter avec vos amis, votre famille et d'autres personnes. Parlez en face à face avec vos amis et vos proches à l'aide de Skype ou de FaceTime.

### **Quelles sont certaines des choses que vous ne pouvez pas contrôler ?**

Tout ce que vous pouvez faire est de faire attention aux choses ci-dessus que vous pouvez contrôler. S'inquiéter ne fera qu'aggraver la situation.

L'infection est susceptible de se propager à travers la population de manière imprévisible. Vous ne pouvez rien y faire. Si vous suivez les précautions, vous risquez moins de tomber malade, mais il n'y a aucune garantie.

La planification présente certains avantages. Mais une fois que vous avez un plan, passez à autre chose et concentrez-vous sur votre vie plutôt que de vous soucier du virus. N'essayez pas de contrôler les réactions des autres. Écoutez et aidez les gens à comprendre les faits concernant le virus, mais comprenez que faire du bruit ou nier l'existence d'une menace n'est

pas utile. Appelez votre fournisseur de soins de santé si les réactions de stress interfèrent avec vos activités quotidiennes pendant plusieurs jours d'affilée.

## Où puis-je trouver des ressources supplémentaires ?

Assistance téléphonique pour la crise du Maryland :  
Appelez le 211 et composez le 1, envoyez un SMS au 898-211 ou visitez [pressone.211md.org](https://pressone.211md.org) pour plus d'informations ou pour [discuter](#) en toute [confidentialité](#) des services et programmes locaux.

### Santé mentale MD

Envoyez « MDMindHealth » au 898-211 pour vous inscrire afin de recevoir des encouragements, des rappels et des ressources pour rester connecté.

### Alliance noire pour la santé mentale

<https://blackmentalhealth.com>

Appelez le 410-338-2642 ou envoyez un courriel à [info@blackmentalhealth.com](mailto:info@blackmentalhealth.com)

### CDC : Santé mentale et gestion de la COVID-19 :

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

### CDC : Prendre soin de votre santé émotionnelle:

<https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

### SAMHSA : Signes d'alerte et facteurs de risque de détresse émotionnelle :

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

### Le Centre d'étude du stress traumatique : réponse aux épidémies de coronavirus et de maladies infectieuses émergentes :

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-maladie-éclosions-réponse>

### Fondation américaine pour la prévention du suicide : prendre soin de votre santé mentale face à l'incertitude

<https://afsp.org/story/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty>

### CDC : Stratégies pour aider les enfants à faire face à une catastrophe :

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

### SAMHSA's : Conseils pour la distance sociale, la quarantaine et l'isolement

<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

FICHE TECHNIQUE DU SAMHSA : Faire face au stress pendant les épidémies de maladies infectieuses : [https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma1\\_4-4885](https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma1_4-4885)

FICHE TECHNIQUE SAMHSA: Prendre soin de votre santé comportementale : conseils pour la distance sociale, la quarantaine et l'isolement lors d'une épidémie de maladie infectieuse

<https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/sma14-4894>

FICHE TECHNIQUE DE SAMHSA: Parler avec les enfants : conseils pour les soignants, les parents et les enseignants pendant les épidémies de maladies infectieuses

[https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-Pendant-Infectious Disease-Outbreaks / PEP20-01-01-006](https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-Pendant-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006)

La ligne d'assistance en cas de catastrophe de SAMHSA fournit 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, 365 jours par an, des conseils et un soutien en cas de crise aux personnes confrontées à une détresse émotionnelle liée à des catastrophes naturelles ou causées par l'homme. Ce service d'assistance en cas de crise sans frais, multilingue et confidentiel est disponible pour tous les résidents des États-Unis et de ses territoires : 1-800-985-5990

Appel nominal d'opération de MDH

Les anciens combattants du Maryland peuvent également s'inscrire à l'Appel nominal d'opération (1-877-770-4801) - un programme qui offre des appels d'enregistrement réguliers et une chance de parler à quelqu'un qui peut offrir de l'aide.

# Santé mentale, stress et anxiété chez les parents de jeunes enfants

## Comment puis-je aider mes enfants ?

Les enfants réagissent en partie à ce qu'ils voient des adultes qui les entourent. Lorsque les parents et les soignants traitent la COVID-19 calmement et avec confiance, ils peuvent fournir le meilleur soutien à leurs enfants. Les parents peuvent être plus rassurants pour les autres autour d'eux, en particulier les enfants, s'ils sont mieux préparés.

Tous les enfants ne réagissent pas au stress de la même manière. Certains comportements courants liés au stress à surveiller chez les enfants comprennent :

- Pleurs excessifs et irritation
- Revenir à des comportements dépassés, comme les accidents de toilette ou l'énurésie nocturne
- Inquiétude ou tristesse excessive
- Mauvaise alimentation ou habitudes de sommeil
- Irritabilité et comportements de « passage à l'acte »
- Mauvais rendement scolaire ou évitement des devoirs
- Difficulté d'attention et de concentration
- Évitement des activités pratiquées dans le passé
- Maux de tête ou douleurs corporelles inexplicables
- Consommation d'alcool, de tabac ou d'autres drogues

## Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour soutenir votre enfant :

Prenez le temps de parler avec votre enfant. Répondez aux questions et partagez des faits sur la COVID-19 d'une manière que votre enfant puisse comprendre : [Arrêtez la propagation des rumeurs](#). Limitez l'exposition de votre enfant à la couverture médiatique de la COVID-19. Les enfants peuvent mal interpréter ce qu'ils entendent et peuvent avoir peur de quelque chose qu'ils ne comprennent pas.

Rassurez votre enfant qu'il est en sécurité. Dites-leur que ce n'est pas grave s'ils se sentent bouleversés. Expliquez-leur comment vous gérez votre propre stress afin qu'ils puissent apprendre à faire face à vous.

Aidez les enfants à trouver des moyens positifs d'exprimer des sentiments dérangeants comme la peur et la tristesse. Chaque enfant a sa propre façon d'exprimer ses émotions. Parfois, s'engager dans une activité créative, comme jouer et dessiner, peut faciliter ce processus. Les enfants se sentent soulagés s'ils peuvent exprimer et communiquer leurs sentiments dérangeants dans un environnement sûr et favorable.

Aidez votre enfant à avoir un sens de la structure. Être un modèle ; prenez des pauses,

dormez suffisamment, faites de l'exercice et mangez bien. Connectez-vous avec vos amis et membres de votre famille et comptez sur votre système de soutien social.

L'Académie américaine de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent a plus de ressources et d'informations sur les enfants et l'anxiété :

[https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Resource\\_Centers/Anxiety\\_Disorder\\_Resource\\_Center\\_FAQ.aspx#anxiétéfaq2](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Resource_Centers/Anxiety_Disorder_Resource_Center_FAQ.aspx#anxiétéfaq2)

L'Académie américaine de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent a plus d'informations sur la façon de parler aux enfants du coronavirus (COVID-19) :

[https://www.aacap.org/App\\_Themes/AACAP/Docs/latest\\_news/2020/Coronavirus\\_COVID19\\_Children.pdf](https://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2020/Coronavirus_COVID19_Children.pdf)

### **Comment parler à mon enfant de l'année scolaire 2020/21 ?**

Aidez l'enfant à être à l'aise avec la nouvelle année scolaire en ayant des conversations, en étant sûr de répondre à leurs craintes et préoccupations. Cette année scolaire aura l'air très différente des années précédentes en raison de la pandémie et des mesures spécifiques en place pour en réduire sa propagation. Parlez à votre enfant et expliquez les mesures de sécurité prévues. Cela peut inclure le port de masques faciaux, les bureaux éloignés les uns des autres, les enseignants respectant la distance physique de la règle six pieds, dîner dans les salles de classe au lieu de la cafétéria, ou apprentissage à distance pour ces écoles qui choisissent de mettre en œuvre un programme scolaire en ligne. Rassurez votre enfant que les mesures de sécurité sont en place pour assurer la sécurité et la santé de chacun. Rappelez-leur les avantages de retourner à l'école, comme voir leurs amis et leurs enseignants et continuer à apprendre de nouvelles choses. Les Centers for Disease Control (CDC) ont des ressources et des informations plus détaillées sur la planification de la rentrée scolaire :

Les Centers for Disease Control (CDC) ont des ressources et des informations plus détaillées sur la planification de la rentrée scolaire : <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/parent-checklist.html>

### **Mes enfants comprendront-ils mon stress et mon anxiété ?**

Oui. Les enfants sont des « éponges » et prennent les signaux émotionnels de leurs parents et tuteurs. Cependant, il est tout à fait normal de ressentir du stress et de l'anxiété pendant cette période d'incertitude. Si vous vous sentez immobilisé par ces sentiments, veuillez demander l'aide d'un professionnel auprès d'un professionnel de la santé comportementale/ médical agréé. Il est important que les parents, les soignants et les enseignants gèrent leurs propres émotions en restant calmes, en étant attentifs au ton, en écoutant leurs préoccupations et en les rassurant sur leur sécurité et leur bien-être.

### **Où puis-je trouver des ressources supplémentaires ?**

Assistance téléphonique pour la crise du Maryland :

Appelez le 211 et composez le 1, envoyez un SMS au 898-211 ou visitez

[pressone.211md.org](https://www.pressone.211md.org) pour plus d'informations ou pour [discuter](#) en toute [confidentialité](#) des services et programmes locaux.

Ligne d'aide parentale 24/7 de l'Arbre généalogique du

Maryland : 1-800-243-7337 La parentalité saine de l'OMS à

l'époque de la COVID-19 :

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting>

CDC : Santé mentale et gestion de la COVID-19 :

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

CDC : Prendre soin de votre santé émotionnelle:

<https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

SAMHSA : Signes d'alerte et facteurs de risque de détresse émotionnelle :

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

Association nationale des psychologues scolaires : Aider les enfants à faire face aux changements résultant de la COVID-19

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/helping-children-cope-with-changes-resulting-from-covid-19>

Ressources sur le spectre des genres pour les temps difficiles

<https://www.genderspectrum.org/blog/resources-for-challenging-times>

Alliance noire pour la santé mentale

<https://blackmentalhealth.com>

Appelez le 410-338-2642 ou envoyez un courriel à [info@blackmentalhealth.com](mailto:info@blackmentalhealth.com)

Fondation américaine pour la prévention du suicide : prendre soin de votre santé mentale face à l'incertitude

<https://afsp.org/story/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty>

Le Centre d'étude du stress traumatique : réponse aux épidémies de coronavirus et de maladies infectieuses émergentes :

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-maladie-éclosions-réponse>

CDC : Stratégies pour aider les enfants à faire face à une catastrophe :

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

SAMHSA's : Conseils pour la distance sociale, la quarantaine et l'isolement

<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

FICHE TECHNIQUE DU SAMHSA : Faire face au stress pendant les épidémies de maladies infectieuses : <https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

FICHE TECHNIQUE SAMHSA : Prendre soin de votre santé comportementale : conseils pour la distance sociale, la quarantaine et l'isolement lors d'une épidémie de maladie infectieuse <https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/sma14-4894>

-

FICHE TECHNIQUE DE SAMHSA : Parler avec les enfants : conseils pour les soignants, les parents et les enseignants pendant les épidémies de maladies infectieuses

<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-Pendant-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

La ligne d'assistance en cas de catastrophe de SAMHSA fournit 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, 365 jours par an, des conseils et un soutien en cas de crise aux personnes confrontées à une détresse émotionnelle liée à des catastrophes naturelles ou causées par l'homme. Ce service d'assistance en cas de crise sans frais, multilingue et confidentiel est disponible pour tous les résidents des États-Unis et de ses territoires : 1-800-985-5990

## **Santé mentale, stress et anxiété chez les adolescents et les jeunes adultes**

### **Que dois-je faire si j'ai un problème de santé mentale existant ?**

Les personnes ayant des problèmes de santé mentale préexistants devraient poursuivre leurs plans de traitement en cas d'urgence et surveiller tout nouveau symptôme.

Des informations supplémentaires peuvent être trouvées sur le site Web de la Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), <https://www.samhsa.gov/disaster-preparedness>.

### **Tout le monde s'inquiète de la pandémie de coronavirus, mais tout le monde que je connais est en bonne santé. Dois-je m'inquiéter ?**

Chacun réagit différemment aux situations stressantes. Les adolescents et les jeunes adultes ont souvent l'impression que rien ne peut aller de travers. Bien que cela soit normal et puisse aider à réduire vos inquiétudes, assurez-vous de prendre des mesures pour rester en bonne santé.

Reconnaissez que les autres peuvent cacher leurs inquiétudes de plusieurs façons. Certaines personnes deviennent très irritables, en colère et commencent même à se battre avec les autres. Le sommeil et l'alimentation peuvent être perturbés. Surtout si d'autres événements effrayants se sont produits, certains jeunes peuvent développer des cauchemars ou avoir des crises de panique. D'autres encore peuvent augmenter leur consommation d'alcool, de tabac et de drogues pour échapper à ce qui se passe.

### **Que puis-je faire pour faire face ?**

Limitez votre temps d'écran. Limitez votre temps à regarder, lire ou écouter des actualités. Évitez de faire défiler les messages Instagram ou Snap de vos amis sur la maladie et la COVID-19.

Gardez les pieds sur terre. Faites de l'exercice, méditez. Dessinez, écrivez dans un journal ou utilisez de la musique pour exprimer vos pensées et vos sentiments. Faites des choses qui vous font du bien et qui sont également bonnes pour vous.

Planifiez ce que vous *pouvez* faire : lavez-vous les mains, emportez des lingettes humides ou d'autres articles lorsque vous êtes en public. Reconnaissez les choses que vous pouvez contrôler, comme avoir une bonne hygiène.

Contactez vos amis et votre famille. Si vous le pouvez, parlez de ce que vous ressentez. Parlez de quelque chose de positif - rire, plaisanter. Assurez-vous de dormir

suffisamment et de vous en tenir à votre routine pré-COVID-19 autant que vous le pouvez. Dites à quelqu'un si vous n'êtes pas en mesure de faire vos activités habituelles en raison de vos inquiétudes.

Rester connecté. Rester à la maison et s'éloigner des autres ne doit pas signifier que vous êtes complètement isolé. Tendre la main aux personnes en qui vous avez confiance est l'un des meilleurs moyens de réduire l'anxiété, la dépression, la solitude et l'ennui pendant la distance sociale, la quarantaine et l'isolement. Vous pouvez utiliser le téléphone, courriel, messagerie texte et médias sociaux pour vous connecter avec vos amis, votre famille et d'autres personnes. Parlez en face à face avec vos amis et vos proches à l'aide de Skype ou de FaceTime.

### **Où puis-je trouver des ressources supplémentaires ?**

Il existe des ressources en ligne pour vous aider à traverser cette période difficile. Veuillez les utiliser et demander de l'aide si vous en avez besoin.

Assistance téléphonique pour la crise du Maryland :  
Appelez le 211 et composez le 1, envoyez un SMS au 898-211 ou visitez [pressone.211md.org](https://pressone.211md.org) pour plus d'informations ou pour [discuter](#) en toute [confidentialité](#) des services et programmes locaux.

Santé mentale MD  
Envoyez « MDMindHealth » au 898-211 pour vous inscrire afin de recevoir des encouragements, des rappels et des ressources pour rester connecté.

Alliance noire pour la santé mentale  
<https://blackmentalhealth.com>  
Appelez le 410-338-2642 ou envoyez un courriel à [info@blackmentalhealth.com](mailto:info@blackmentalhealth.com)

CDC : Santé mentale et gestion de la COVID-19 :  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

CDC : Prendre soin de votre santé émotionnelle:  
<https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

SAMHSA : Signes d'alerte et facteurs de risque de détresse émotionnelle :  
<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

Le Centre d'étude du stress traumatique : réponse aux épidémies de coronavirus et de maladies infectieuses émergentes :

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-maladie-éclosions-réponse>

Ressources sur le spectre des genres pour les temps difficiles :

<https://www.genderspectrum.org/blog/resources-for-challenging-times>

Fondation américaine pour la prévention du suicide : Prendre soin de votre santé mentale face à l'incertitude :

<https://afsp.org/story/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty>

CDC : Stratégies pour aider les enfants à faire face à une catastrophe :

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

SAMHSA's : Conseils pour la distance sociale, la quarantaine et l'isolement

<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

FICHE TECHNIQUE DU SAMHSA : Faire face au stress pendant les épidémies de maladies infectieuses : <https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

FICHE TECHNIQUE SAMHSA : Prendre soin de votre santé comportementale : conseils pour la distance sociale, la quarantaine et l'isolement lors d'une épidémie de maladie infectieuse

<https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/sma14-4894>

FICHE TECHNIQUE DE SAMHSA : Parler avec les enfants : conseils pour les soignants, les parents et les enseignants pendant les épidémies de maladies infectieuses

<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-Pendant-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

La ligne d'assistance en cas de catastrophe de SAMHSA fournit 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, 365 jours par an, des conseils et un soutien en cas de crise aux personnes confrontées à une détresse émotionnelle liée à des catastrophes naturelles ou causées par l'homme. Ce service d'assistance en cas de crise sans frais, multilingue et confidentiel est disponible pour tous les résidents des États-Unis et de ses territoires : 1-800-985-5990

# Santé mentale, stress et anxiété chez les travailleurs de la santé

## Que dois-je savoir ?

En tant que professionnel de la santé, vous pouvez vous sentir dépassé. En tant que personne travaillant avec des personnes potentiellement malades, vous avez probablement également des inquiétudes quant au risque d'être vous-même infecté. Vous pouvez également être préoccupé par votre propre sécurité financière et votre famille en cas de quarantaine ou d'infection.

Il est important de prendre soin de soi et de garder une vision équilibrée de la situation. Il y a certaines choses que vous pouvez contrôler et d'autres sur lesquelles vous ne pouvez rien faire. Le défi est de séparer ces choses afin que vous puissiez prendre des mesures raisonnables pour vous protéger, mais aussi abandonner les soucis et les angoisses qui vous gênent tout simplement. Il sera important d'aider vos clients à faire les mêmes distinctions.

Il est important de reconnaître que les travailleurs de la santé peuvent souffrir de traumatismes secondaires en raison de leur implication émotionnelle dans des situations pénibles. Vérifiez avec vous-même, rien si vous avez des symptômes d'anxiété ou de dépression. Ceux-ci peuvent inclure l'insomnie, la fatigue, l'irritabilité, la dépression, la colère, la maladie, la culpabilité et le retrait. Il existe des ressources disponibles en ligne pour vous aider à faire face. Veuillez les utiliser si vous en avez besoin.

Pensez à ce dont vous avez besoin pour vous aider et aider ceux que vous aidez à gérer le stress lié à cette situation - quelles sont les choses que vous pouvez contrôler ?

Assurez-vous de comprendre comment votre employeur traitera l'épidémie. N'oubliez pas que votre réaction face à la situation peut ne pas être la même que celle de vos collègues ou de vos clients. Tout le monde réagit différemment aux facteurs de stress, y compris ceux provoqués par cette épidémie. Respectez les sentiments des autres.

Maintenez des techniques appropriées de contrôle des infections telles que le lavage des mains et la distanciation sociale.

Vérifiez dans quelle mesure vous voyez la situation de manière réaliste. Les Centers for Disease Control and Prévention (CDC) n'a cessé de souligner que la grande majorité des individus, même s'ils sont tombés malade, ne deviendront pas très malade. Évitez les médias dramatiques et tenez-vous-en à des sources d'information crédibles, comme le CDC. Les réseaux sociaux ne sont pas une excellente source d'informations.

Gardez les pieds sur terre. Faites de l'exercice, méditez. Parlez à vos amis au téléphone. Essayez de dormir régulièrement et d'avoir une alimentation saine. Il n'est pas rare que les individus subissent des perturbations dans l'alimentation et le sommeil pendant une crise, et il est très important d'essayer de maintenir des habitudes saines et d'éviter les stratégies telles que la consommation de drogues ou d'alcool pour gérer le stress.

Quelles sont certaines des choses que vous ne pouvez pas contrôler ? S'inquiéter ne fera qu'aggraver la situation. Tout ce que vous pouvez faire est de faire attention aux choses ci-dessus que vous pouvez contrôler.

L'infection est susceptible de se propager à travers la population de manière imprévisible. Vous ne pouvez rien y faire. Si vous suivez les précautions, vous risquez moins de tomber malade, mais il n'y a aucune garantie.

La planification présente certains avantages. Mais une fois que vous avez un plan, passez à autre chose et concentrez-vous sur votre vie plutôt que de vous soucier du virus. N'essayez pas de contrôler les réactions des autres. Écoutez et aidez les gens à comprendre les faits concernant le virus, mais comprenez que faire du bruit ou nier l'existence d'une menace n'est pas utile.

Visitez la page du Centre d'étude du stress traumatique sur le maintien du bien-être du personnel de santé pendant les épidémies de coronavirus et d'autres maladies infectieuses : <https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

## **Où puis-je trouver des ressources supplémentaires ?**

Assistance téléphonique pour la crise du Maryland :  
Appelez le 211 et composez le 1, envoyez un SMS au 898-211 ou visitez [pressone.211md.org](http://pressone.211md.org) pour plus d'informations ou pour [discuter](#) en toute [confidentialité](#) des services et programmes locaux.

### **Santé mentale MD**

Envoyez « MDMindHealth » au 898-211 pour vous inscrire afin de recevoir des encouragements, des rappels et des ressources pour rester connecté.

CDC : Santé mentale et gestion de la COVID-19 :  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

CDC : Prendre soin de votre santé émotionnelle:  
<https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

Association psychiatrique américaine : COVID-19 Répercussions sur la santé mentale : ressources pour la psychiatrie : <https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/apa-blog/2020/03/covid-19-mental-health-impacts-resources-for-psychiatrists>

SAMHSA : Signes d'alerte et facteurs de risque de détresse émotionnelle :

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

Le Centre d'étude du stress traumatique : réponse aux épidémies de coronavirus et de maladies infectieuses émergentes :

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-maladie-éclosions-réponse>

Fondation américaine pour la prévention du suicide : prendre soin de votre santé mentale face à l'incertitude :

<https://afsp.org/story/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty>

Alliance noire pour la santé mentale

<https://blackmentalhealth.com>

Appelez le 410-338-2642 ou envoyez un courriel à [info@blackmentalhealth.com](mailto:info@blackmentalhealth.com)

CDC : Stratégies pour aider les enfants à faire face à une catastrophe :

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

SAMHSA's : Conseils pour la distance sociale, la quarantaine et l'isolement

<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

FICHE TECHNIQUE DU SAMHSA : Faire face au stress pendant les épidémies de maladies infectieuses : <https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

FICHE TECHNIQUE SAMHSA: Prendre soin de votre santé comportementale : conseils pour la distance sociale, la quarantaine et l'isolement lors d'une épidémie de maladie infectieuse <https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/sma14-4894>

FICHE TECHNIQUE DE SAMHSA: Parler avec les enfants : conseils pour les soignants, les parents et les enseignants pendant les épidémies de maladies infectieuses

<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

La ligne d'assistance en cas de catastrophe de SAMHSA fournit 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, 365 jours par an, des conseils et un soutien en cas de crise aux personnes confrontées à une détresse émotionnelle liée à des catastrophes naturelles ou causées par l'homme. Ce service d'assistance en cas de crise sans frais, multilingue et confidentiel est disponible pour tous les résidents des États-Unis et de ses territoires : 1-800-985-5990

Appel nominal d'opération de MDH

Les vétérans du Maryland peuvent également s'inscrire à l'Appel nominal d'opération (1-877-770-4801) - un programme qui offre des appels d'enregistrement réguliers et une chance de parler à quelqu'un qui peut offrir un soutien.

## **Santé mentale, stress et anxiété chez les personnes âgées et handicapées**

### **Quels sont les signes avant-coureurs et les facteurs de risque que les adultes plus âgés et les adultes handicapés peuvent ressentir du stress émotionnel ou de l'anxiété ?**

Les personnes âgées et les adultes handicapés qui sont touchés par une épidémie de maladie infectieuse sont confrontés à des défis difficiles. De nombreuses personnes âgées ont déjà du mal à maintenir des liens sociaux et des activités significatives parce qu'elles n'ont peut-être pas beaucoup d'amis et de membres de leur famille à proximité, qu'elles ne conduisent pas, que les enfants sont grands et qu'ils sont probablement à la retraite. Lorsqu'on leur demande de limiter davantage les contacts avec le public pour réduire l'exposition à la COVID-19, ils peuvent ressentir une solitude et un isolement accrus.

De plus, de nombreux aînés et adultes handicapés dépendent de l'aide de leur famille, d'amis ou d'aidants rémunérés. La peur de ne pas avoir accès à ces soins si le soignant tombe malade peut être source de stress et d'anxiété.

Les signes d'avertissement de stress peuvent inclure :

- Difficulté à se concentrer sur les activités quotidiennes
- Perte d'intérêt pour les activités quotidiennes
- Pleurs, irritabilité ou accès de colère
- Difficulté à manger
- Problèmes de sommeil, comme des difficultés à s'endormir, à rester endormi ou à trop dormir
- Augmentation des symptômes de détresse physique tels que maux de tête, douleurs à l'estomac ou agitation
- Augmentation de la fatigue
- Se sentir coupable, impuissant ou désespéré

Les personnes âgées et les adultes handicapés les plus à risque de subir un stress émotionnel ou une anxiété sévère comprennent ceux qui ont des antécédents de :

- Exposition à d'autres traumatismes, y compris les accidents graves, les abus, les agressions, les combats ou les travaux de sauvetage
- Maladie médicale chronique ou troubles psychologiques
- Pauvreté chronique, sans-abri ou discrimination
- Ceux qui ont perdu un être cher ou un ami impliqué dans une épidémie de maladie infectieuse

- Ceux qui manquent de stabilité économique et/ou de connaissance de la langue anglaise
- Les personnes âgées qui peuvent manquer de mobilité ou d'indépendance
- Les personnes âgées qui comptent sur les autres pour une assistance quotidienne

### **Que peuvent faire les personnes âgées et les adultes handicapés pour réduire le stress émotionnel et l'anxiété ?**

- Évitez une exposition excessive à la couverture médiatique de la COVID-19
- Consultez uniquement les sources légitimes, comme les Centers for Disease Control and Prevention, pour obtenir des informations sur la COVID-19
- Participez à des activités qui apportent réconfort ou joie
- Prenez de grandes respirations, étirez-vous ou méditez
- Essayez de manger des repas sains et équilibrés, faites de l'exercice régulièrement, dormez suffisamment et évitez l'alcool et les drogues
- Prenez le temps de vous détendre et rappelez-vous que les sentiments forts vont s'estomper
- Partagez vos inquiétudes et ce que vous ressentez avec un ami ou un membre de votre famille
- Appelez votre fournisseur de soins de santé si les réactions de stress interfèrent avec vos activités quotidiennes pendant plusieurs jours d'affilée
- Évitez de prendre des décisions importantes dans la vie

Soyez particulièrement conscient des arnaques liées à la COVID-19. La Commission fédérale du commerce a identifié plusieurs d'entre eux et offre des conseils pour vous protéger et protéger les autres : [Conseils sur les coronavirus pour les consommateurs](#).

La ligne d'assistance en cas de catastrophe de SAMHSA fournit 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, 365 jours par an, des conseils et un soutien en cas de crise aux personnes confrontées à une détresse émotionnelle liée à des catastrophes naturelles ou causées par l'homme. Ce service d'assistance en cas de crise sans frais, multilingue et confidentiel est disponible pour tous les résidents des États-Unis et de ses territoires : 1-800-985-5990

### **Où puis-je trouver des ressources supplémentaires ?**

Assistance téléphonique pour la crise du Maryland :  
 Appelez le 211 et composez le 1, envoyez un SMS au 898-211 ou visitez [pressone.211md.org](https://pressone.211md.org) pour plus d'informations ou pour [discuter](#) en toute [confidentialité](#) des services et programmes locaux.

#### Santé mentale MD

Envoyez « MDMindHealth » au 898-211 pour vous inscrire afin de recevoir des encouragements, des rappels et des ressources pour rester connecté.

Alliance noire pour la santé mentale

<https://blackmentalhealth.com>

Appelez le 410-338-2642 ou envoyez un courriel à [info@blackmentalhealth.com](mailto:info@blackmentalhealth.com)

CDC : Santé mentale et gestion de la COVID-19 :  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

CDC : Prendre soin de votre santé émotionnelle:  
<https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

SAMHSA : Signes d'alerte et facteurs de risque de détresse émotionnelle :  
<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

Le Centre d'étude du stress traumatique : réponse aux épidémies de coronavirus et de maladies infectieuses émergentes :  
<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-maladie-éclosions-réponse>

Fondation américaine pour la prévention du suicide : Prendre soin de votre santé mentale face à l'incertitude :  
<https://afsp.org/story/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty>

CDC : Stratégies pour aider les enfants à faire face à une catastrophe :  
<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

SAMHSA's : Conseils pour la distance sociale, la quarantaine et l'isolement  
<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

FICHE TECHNIQUE DU SAMHSA : Faire face au stress pendant les épidémies de maladies infectieuses : <https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

FICHE TECHNIQUE SAMHSA : Prendre soin de votre santé comportementale : conseils pour la distance sociale, la quarantaine et l'isolement lors d'une épidémie de maladie infectieuse  
<https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/sma14-4894>

FICHE TECHNIQUE DE SAMHSA : Parler avec les enfants : conseils pour les soignants, les parents et les enseignants pendant les épidémies de maladies infectieuses  
<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-Pendant-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

La ligne d'assistance en cas de catastrophe de SAMHSA fournit 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, 365 jours par an, des conseils et un soutien en cas de crise aux personnes confrontées à une détresse émotionnelle liée à des catastrophes naturelles ou causées par l'homme. Ce service d'assistance en cas de crise sans frais, multilingue et confidentiel est disponible pour tous les résidents des États-Unis et de ses territoires : 1-800-985-5990

Appel nominal d'opération de MDH

Les vétérans du Maryland peuvent également s'inscrire à l'Appel nominal d'opération (1-877-770-4801) - un programme qui offre des appels d'enregistrement réguliers et une chance de parler à quelqu'un qui peut offrir un soutien.