

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 enfants et les jeunes

Nous savons que la COVID-19 occupe probablement vos pensées. Tout le monde en parle et s'inquiète. Certaines de vos activités préférées sont annulées ou fermés. Comment devez-vous gérer cette situation? Voici quelques conseils :

1. Demeurez actifs

Il est important de faire 30 minutes d'activité physique, tant pour votre santé physique que mentale. Vous pourriez prendre une marche, faire des étirements ou du yoga, jouer à des jeux vidéo actifs ou danser. Peu importe l'activité choisie, l'important, c'est de bouger!

2. Amusez-vous

Faites des choses qui vous apportent du bien-être. Vous pourriez aller jouer dehors ou lire un livre à l'intérieur. Faites preuve de créativité et confectionnez un objet d'artisanat. Dessinez, rédigez ou faites de la musique. Ce sont là toutes des choses qui vous permettront de mieux vous sentir et de relaxer. Vous pourriez même trouver des choses amusantes en ligne qui vous permettraient de continuer à faire des activités que vous aimez. Par exemple, des compagnies de danse commencent à offrir gratuitement des cours de danse en direct en ligne. De plus, des musiciens diffusent des concerts en direct. Une foule de choses à découvrir!

3. Conservez votre routine

Il est très important de bien dormir, de faire de l'exercice et de manger des aliments sains tous les jours. Même si vous ne pouvez aller nulle part, il est important de conserver un semblant de routine. Les jours de semaine, portez des vêtements que vous porteriez habituellement le jour. Réservez les pyjamas pour la fin de semaine. Établissez un horaire chaque jour, y incorporant l'activité physique, l'apprentissage, le plaisir, la prise de contact avec les amis et la famille et un moment de tranquillité.

4. Restez en contact

Même si on nous demande de rester à distance les uns des autres, cela ne signifie pas que vous ne pouvez pas communiquer avec votre famille et vos amis. De fait, il est très important pour votre santé mentale de rester en contact avec ces personnes. Utilisez la technologie pour vous aider à les contacter régulièrement. Utilisez le téléphone, les médias sociaux, FaceTime, WhatsApp, etc. Tout ce qui fonctionne pour vous et vos proches peut être employé!

5. Restez au courant des faits

Il pourrait être utile d'en savoir plus sur la COVID-19, sur la façon de s'en protéger, sur les symptômes de la maladie et sur ce qu'il faut faire si vous vous sentez malade. Il existe de nombreuses informations sur cette maladie, mais il est important de s'assurer que vous vous renseignez auprès de sources fiables. Cependant, ne passez pas trop de temps à regarder, à lire ou à écouter les nouvelles. Il peut devenir déprimant d'entendre trop parler de la maladie.

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.