

MES INFORMATIONS
PRÉVENTION
SANTÉ

FICHE TECHNIQUE n°2

COMMENT FAIRE FACE AU COVID-19 ET AU CONFINEMENT ?



Ceci est une brochure d'information à destination des salariés.

Elle vise à vous faire comprendre les impacts du COVID19 et du confinement sur votre santé psychologique et vous donner quelques astuces pour y faire face.

Ce que peut provoquer le confinement ?

La situation que nous vivons actuellement est nouvelle, anxiogène, inconnue. Elle vous expose à du stress, vous rend plus vulnérable à l'anxiété, provoque des questions sur ce qui peut se passer.



Les effets potentiels sur vous

- + De l'irritation voire de la colère provoquant des tensions
- + De l'inquiétude excessive, voire du désespoir
- + De l'évitement (de contacts)
- + Un usage augmenté de nourriture, de sucre, d'alcool, de tabac, voire d'autres drogues
- + Des maux de tête et autres douleurs corporelles, des troubles du sommeil
- + Des difficultés d'attention / concentration

Comment faire face au COVID-19 ?



Maintenez votre routine !

Rester dans une routine (horaires de lever et coucher, activités scolaires/télétravail, heures des repas) permet de limiter les pensées anxiogènes et d'éviter de déconnecter du réel.



Prenez soin de vous !

Dormez suffisamment, mangez raisonnablement, entretenez votre corps et votre apparence comme à votre habitude voire plus !



Parlez avec votre famille, vos amis !

La parole a une fonction sécurisante, permet aussi de lutter contre l'isolement.



Pratiquez une activité !

Que ce soit pour vous balader à l'extérieur ou pratiquer des exercices chez vous (merci Internet ou merci votre jardin). N'hésitez pas à mobiliser vos enfants.



Optez pour la Détox numérique !

Le fait d'être assailli d'informations conduit à une augmentation du stress.



Travaillez votre détente !

Pratiquer la méditation de pleine conscience, de la relaxation (musculaire) permet de retrouver son calme dans des situations stressantes. Internet vous permet de trouver des exercices adaptés à votre besoin, travaillant la respiration.



Au besoin, appelez un professionnel !

Recherchez une aide professionnelle auprès de votre médecin ou d'un professionnel de la santé mentale. Des thérapies et certains médicaments peuvent aider efficacement.