

COVID-19 : des clés pour gérer ses émotions

Quelques signes de détresse à surveiller

Quelques facteurs fragilisants

- Traumatismes passés
- Difficultés de santé mentale
- Maladies chroniques
- Barrières linguistiques
- Difficultés d'accès à un interprète
- Perte de repères socioculturels
- Emploi dans les services essentiels
- Perte d'emploi / de revenu
- Manque de provisions alimentaires

 Appelez votre intervenant ou le 211 au besoin

 Maintenez des horaires fixes

 Sentiment de solitude (rupture des liens)

 Pensées intrusives de traumatismes passés

 Ayez une bonne hygiène de sommeil

 Faites de l'exercice régulièrement

 Peurs et inquiétudes envahissantes

 Sommeil perturbé

 Évitez l'alcool et les drogues

 Habitudes alimentaires perturbées

 Consommation accrue d'alcool ou de drogues

 Limitez votre exposition aux médias

 Discutez virtuellement avec vos proches, prenez des nouvelles

 Difficultés à se concentrer

 Irritabilité, colère accrue

 Aggravation de problèmes de santé

 Détendez-vous : respirez profondément, étirez-vous ou méditez

 Développez votre créativité (écriture, dessin, danse, cuisine, etc.)