

COVID-19 :

AU-DELÀ DES SYMPTÔMES PHYSIQUES

Stress, anxiété et détresse :

des outils et ressources pour y faire face

La COVID-19 vous stresse? Vous pensez souvent au virus et à la façon dont la situation peut évoluer? Vous êtes inquiet pour vos proches et vous-même? **C'EST NORMAL!**

Cependant, bien que votre réaction soit normale, il est possible d'agir sur l'inconfort psychologique que vous vivez.

Prenez soin de vous!

- Consultez des sources d'information fiables.
- Limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19.
- Soyez attentif à vos sentiments, émotions et réactions et exprimez-les à une personne de confiance.
- Adoptez de saines habitudes de vie (alimentation, activité physique, sommeil).
- Accordez-vous de petits plaisirs.
- Restez en contact avec les gens qui vous font du bien.

Si vous connaissez déjà des outils efficaces pour gérer votre stress et votre anxiété, utilisez-les!

Le stress, l'anxiété et la déprime peuvent se manifester de différentes façons et cela tant sur le plan physique, psychologique, émotif que comportemental.



Si vos malaises persistent ou s'aggravent malgré vos efforts pour les diminuer, n'hésitez pas à demander de l'aide.

Ressources disponibles :

- Info-social
8-1-1
- Accueils psychosociaux des CLSC :
 - CLSC de la Vallée-des-Forts
450 358-2572, poste 4510
 - CLSC du Richelieu
450 658-7561, poste 4510
 - CLSC Samuel-de-Champlain
450 445-4452, poste 2666
 - CLSC Saint-Hubert
450 443-7400, poste 7318
- Centre de prévention du suicide
1 866 APPELLE (277-3553)
- Médecin de famille
- Centre de crise et de prévention du suicide du Haut-Richelieu-Rouville
450 348-6300
1 855 351-6358
- Centre de crise l'Accès
450 679-8689
- Service de référence
2-1-1