

# Mieux gérer l'anxiété durant une pandémie

## ANXIÉTÉ

L'anxiété est une réponse du système nerveux face à une menace ressentie ou anticipée. Elle a tendance à survenir lors d'  v  nements importants ou de changements majeurs.

- Exemples : un examen, une entrevue, une épreuve sportive, un mariage, un divorce, une naissance, etc.

Dans quelle situation l'anxiété est-elle nuisible?

- Lorsqu'elle persiste après que la situation revienne à la normale
- Lorsqu'elle engendre un niveau de détresse psychologique important
- Lorsqu'elle nuit au fonctionnement et à la qualité de vie de l'individu
- Lorsqu'elle préoccupe constamment la personne

## Signes et symptômes

- Fatigue
- Trouble du sommeil
- Maux de tête
- Transpiration excessive
- Difficulté à se concentrer
- Spasmes musculaires
- Douleurs abdominales
- Nausées, diarrhée
- Palpitations

## STRATÉGIES POUR GÉRER L'ANXIÉTÉ

### Exercices de respiration

Incorporez des exercices de respiration dans votre vie quotidienne vous aidera à mieux gérer votre niveau d'anxiété. N'hésitez pas à faire les exercices ci-dessous lorsque vous faites face à une situation stressante.

1. Trouvez un endroit calme.
2. Fermez les yeux et inspirez tranquillement par le nez en 4 secondes.
3. Expirez tranquillement par la bouche en 4 secondes.
4. Placez une main sur l'abdomen et l'autre sur la poitrine. Vous devriez sentir la main sur votre poitrine s'élever davantage ce qui indique une bonne respiration.
5. Répétez ces étapes à quelques reprises.



### Méditation

1. Fermez vos yeux.
2. Choisissez un mot ou une phrase qui est facile à répéter.
3. Répétez le mot choisi à chaque expiration. Ce rythme monotone vous aidera à vous concentrer.
4. Il est normal d'avoir d'autres pensées en tête. Prenez-en conscience et concentrez-vous plutôt sur votre mot ou votre phrase.

*5    10 minutes d'exercices de respiration et/ou de méditation par jour peuvent générer des effets bénéfiques très rapidement et réduire votre niveau d'anxiété.*

### Imagerie

Cette stratégie consiste à penser à des images/paysages apaisants.

1. Installez-vous dans une position confortable et fermez les yeux.
2. Imaginez-vous dans un endroit calme et réconfortant.
3. Prenez conscience de la paix et du sentiment de sécurité que vous apportez cet endroit.

### Musique

- Saviez-vous qu'écouter de la musique relaxante peut avoir un effet bénéfique sur votre niveau d'anxiété? Il est recommandé d'en écouter 2 fois par jour de 20 à 30 minutes.



### Activité physique

- L'activité physique d'une durée de 20 à 30 minutes permet à un individu de libérer son stress.
- Durant l'activité physique, votre corps sécrète des hormones (dopamine et sérotonine). La production de ces hormones améliore l'humeur et peut ainsi réduire le niveau de stress.
- Votre cerveau a tendance à se déconnecter et à vous libérer de vos préoccupations lors de l'activité physique

## RESSOURCES POUR L'ANXIÉTÉ

- **Tel-Aide** (514-935-1101)
  - Ligne téléphonique ouverte 24/7 pour l'anxiété, la solitude, le deuil, la violence ou les dépendances
- **Association québécoise de prévention du suicide** 1-866-APPELLE (1-866-277-3553)
- **  coute Entraide** 1-855-EN LIGNE (1-855-365-4463)
  - Ouvert 7/7, de 8h à 22h pour les personnes qui vivent des moments difficiles
- **Revivre** 1-866-REVIVRE (1-866-738-4873)
  - Groupe d'entraide en ligne, ligne téléphonique, soutien par courriel (revivre@revivre.org)
- **Capsules de formation COVID-19 : Premiers soins psychologiques à la portée de tous**
- **Gouvernement du Québec** (1-877-644-4545)
  - Ligne téléphonique en cas de dépression ou d'anxiété envers la COVID-19
  - Si vous développez des symptômes de la COVID-19
- **Info Social** (811)



**N'hésitez pas à demander de l'aide, ne restez pas seul avec votre détresse.**

## COMMENT AMÉLIORER LA QUALITÉ DU SOMMEIL?

### Voici quelques conseils pour améliorer la qualité de votre sommeil:

- Couchez-vous et levez-vous à la même heure tous les jours.
- Évitez les boissons caféinées ou alcoolisées après le dîner.
- Assurez-vous de manger 3 repas équilibrés par jour.
- Maintenez un environnement calme et confortable avant de dormir.
- Évitez l'utilisation d'écrans (cellulaire, télévision, tablette électronique, etc).

### Autres techniques

- Vaporisez un mélange d'huiles essentielles à saveur de citron, d'eucalyptus, ou de menthe poivrée sur votre oreiller.
- Lorsque vous êtes étendus dans votre lit, fermez les yeux et contractez chaque muscle doucement 1 à 2 secondes, puis relâchez. Répétez cet exercice plusieurs fois si nécessaire.



## RENSEIGNEMENTS SUR LA COVID-19

### Symptômes:

- Fièvre (38  C et plus)
- Perte soudaine de l'odorat et/ou du goût
- Mal de gorge, toux, essoufflement, difficulté à respirer
- Fatigue extrême
-   tourdissements
- Vomissements, nausées, diarrhée et maux de ventre



### Par où le virus entre-t-il?

- Bouche, lésions cutanées, yeux et le nez

### Modes de transmission

- Par des gouttelettes dans l'air lorsqu'une personne parle, tousse ou   ternue.
- Par le contact d'une personne ou de surfaces/objets infectés.

### Quand devrais-je passer un test?

- J'ai des symptômes.
- J'ai été en contact avec une personne atteinte de la COVID-19.
- La santé publique m'a contact   et demandé de passer un test.
- Pour en savoir davantage sur les critères, veuillez consulter la santé publique du Québec (<https://www.inspq.qc.ca/>).

### Comment devrais-je me protéger contre la COVID-19?

- Laver mes mains sous l'eau tiède avec du savon au moins 20 secondes.
- Laver mes mains avec une solution à base d'alcool lorsque je n'ai pas accès à du savon.
- Porter un masque en tout temps dans les lieux publics.
- Toujours garder 2 mètres de distance avec les personnes ne résidant pas à la même adresse que moi.
- Limiter mes déplacements le plus possible.

### Autres faits importants

- Même en l'absence de symptômes une personne ayant contractée la COVID-19 est contagieuse.
- Individus ayant des maladies chroniques et/ou un système immunitaire affaibli et/ou âgés de 70 ans et plus sont à risque de développer de sérieuses complications potentiellement mortelles.



## ACCÈS AU FORMAT NUMÉRISÉ

1. Ouvrez votre caméra sur votre cellulaire.
2. Scannez cette image.
3. Cliquez sur le message qui apparait sur le haut de votre écran.



### Références

- Bonnet, M. H., & Arand, D. L. (2020). Patient education: insomnia treatments (beyond the basics). In A. F. Eichler (Ed.), UpToDate. Retrieved October 26 from [https://www.uptodate.com.proxy3.library.mcgill.ca/contents/insomnia-treatments-beyond-the-basics?search=sleep%20hygiene&source=search\\_result&selectedTitle=3~104&usage\\_type=default&display\\_rank=3](https://www.uptodate.com.proxy3.library.mcgill.ca/contents/insomnia-treatments-beyond-the-basics?search=sleep%20hygiene&source=search_result&selectedTitle=3~104&usage_type=default&display_rank=3)
- Gouvernement du Québec. (2019, Octobre 25). Troubles anxieux. <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/troubles-anxieux/>
- Gouvernement du Québec. (2020). Informations g  n  rales sur la maladie    coronavirus (COVID-19). <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/informations-generales-sur-le-coronavirus/>
- Jackson, E. M. (2013). Stress relief: The role of exercise in stress management. ACSM's Health & Fitness Journal, 17(3), 14-19. doi: 10.1249/FIT.0b013e31828cb1c9
- Lee, M., Lim, S., Song, J., Kim, M., & Hur, M. (2017). The effects of aromatherapy essential oil inhalation on stress, sleep quality and immunity in healthy adults: Randomized controlled trial. European Journal of Integrative Medicine, 12 79-86. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2017.04.009>
- Lewis, L. L., Bucher, L., Heitkemper, M. M., Harding, M. M., Barry, A. M., Lok, J., Tyerman, J., & Goldsworthy, S. (2019). Medical-Surgical Nursing in Canada. Elsevier Canada.
- World Health Organization. (2020, April 15). Coronavirus disease (COVID-19). <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>