

Objet : L'importance d'une bonne santé psychologique face à une pandémie

Les pandémies, comme la COVID-19, remettent en question la façon dont nous faisons face à des situations inhabituelles. Lors d'une pandémie, il n'est pas rare de ressentir de fortes émotions.

La psychologie nous aide à comprendre les réactions lors d'événements anormaux comme celui-ci et peut nous aider à faire face à une situation de crise.

Les menaces comme celle du COVID-19, sont nouvelles et encore inconnues. Elles peuvent provoquer de l'anxiété et même des craintes et du racisme. La distanciation sociale, une bonne communication et des mesures de santé publique sont des mesures de défense efficaces.

Rester informés sans être inondés– Avec les médias sociaux, nous sommes couverts de nouvelles sans arrêt. Pour éviter de créer un stress supplémentaire et inadéquat, il est donc conseillé de rassembler les informations afin de déterminer le risque réel et de prendre des précautions raisonnables.

Les [services de santé du Yukon](#), l'[Organisation mondiale de la santé](#), l'[Agence de la santé publique du Canada](#) et le [Centre pour le contrôle et la prévention des maladies](#), sont des sources d'information fiables. Réduisez l'exposition inutile aux histoires ou aux ragots sur la pandémie.

Rester en bonne santé - Un mode de vie sain est notre meilleure défense contre la maladie. La santé physique a des effets positifs sur la santé psychologique (et vice versa). La distance sociale et une bonne hygiène personnelle nous protégeront les uns les autres.

Gérer le stress

- Limitez votre consommation de médias au strict minimum;
- Prenez du temps pour vous, promenez-vous dans un endroit calme et loin de la foule, ou passez du temps avec vos amis et votre famille à faire des choses que vous aimez;
- Évitez d'entamer des discussions sur l'événement si vous pensez qu'elles risquent de dégénérer en conflit;
- Soyez conscients et conscientes de la fréquence avec laquelle vous discutez de l'actualité. Le stress et l'anxiété face à l'avenir ne sont pas productifs. Travaillez plutôt sur les questions qui vous tiennent à cœur;
- N'oubliez pas que la vie continue. Les gens ont toujours survécu à des circonstances de vie difficiles. Il n'y a aucune raison pour que cette situation soit différente;
- Renforcez votre résilience. Nous pouvons apprendre à bien nous adapter au stress;
- Restez connectés avec vos proches, même à distance.

Garder les choses en perspective - Notre gouvernement doit se préparer aux pires scénarios possibles afin de protéger le public. Le public ne doit cependant pas s'attendre au pire.

Avoir un plan

- Comment réagiriez-vous si vous ou un de vos proches receviez un diagnostic de COVID-19? Développer un plan d'urgence pour des scénarios potentiels peut réduire votre anxiété.

- Quand faire appel à une aide professionnelle? Les psychologues sont formés pour aider les gens à trouver des moyens constructifs de gérer leur anxiété et leur stress émotionnel. Contactez un psychologue si :
 - ✓ Vous ressentez une nervosité ou une tristesse persistante qui vous affecte négativement;
 - ✓ Vous remarquez des sentiments persistants de détresse et vous avez l'impression d'être à peine capable de gérer vos responsabilités et activités quotidiennes.

[Mises à jour sur la COVID-19 par le gouvernement du Yukon](#)

[Mises à jour sur le COVID-19 par le gouvernement fédéral](#)

[Social Distancing: What it means and how you can manage it in day-to-day life](#)

[How to manage anxiety during the COVID-19 outbreak](#)