

Covid-19 vs Stress

Un combat | Deux victoires

Nous vivons le confinement afin d'éviter la transmission de la Covid-19. Il faut restreindre les contacts, prendre ses distances, rester chez soi, etc. Quoique astreignantes et déstabilisantes, ces mesures sont essentielles et efficaces.

Malgré tout, deux situations s'opposent :

- 1) On fait preuve de **compréhension**, d'**acceptation**, de **civisme** : se protéger, protéger nos proches, respecter les consignes afin d'éviter la propagation, etc.

Mais...

- 2) Les restrictions causées par le confinement, si nécessaire soit-il, peuvent causer un état de **stress inhabituel** pouvant impacter certains secteurs de notre vie :
 - Problématiques familiales
 - Difficultés financières
 - Déséquilibre dans notre santé physique ou psychologique
 - Etc.



Un **niveau de stress élevé** peut mener à des écarts de conduite, comme de l'impatience marquée, une irritabilité plus grande, des pleurs soudains ou même de l'abus de médicaments, drogue et/ou alcool.

Il est important de prendre soin de nous en étant attentif à nos sentiments. Être à l'écoute d'un changement dans l'humeur, le sommeil, les interactions entre les membres de la famille, manque d'appétit, tendance à l'isolement, le degré de patience... ou d'impatience, est une première démarche d'une « auto-évaluation » positive.

N'attendons pas d'être au « bout du rouleau ». Le programme d'aide aux employés (PAE), toujours présent et disponible, fournira une aide psychologique de premier plan dans la gestion de crise que nous vivons actuellement.

COMBATTONS LA PANDÉMIE ... ET LE STRESS | SOYONS GAGNANTS!

Votre programme d'aide aux employés : un service rapide,
gratuit et confidentiel 24 HEURES sur 24 • 7 JOURS sur 7

Sans frais • 1.800.525.0997

Rouyn-Noranda • 819.797.5116

Collaboration : A. Gervais

Mai 2020

Source : www.quebec.ca/coronavirus

www.consultantsbch.com

