

MALADIE À CORONAVIRUS 2019 (COVID-19)

CONSEILS DE BIEN-ÊTRE

Vivre avec le COVID-19 peut être très stressant.

Facteurs de stress liés au COVID-19

Les facteurs de stress liés au COVID -19 peuvent varier selon les individus: par exemple

- S'adapter à des situations rapidement évolutives
- Peur de la maladie et de l'isolement
- Nécessité de se protéger: rester à la maison, travailler depuis la maison, respecter la distanciation sociale... etc.
- Solitude
- Perte de revenus
- Pénurie de produits essentiels



SYMPTÔMES du STRESS

Symptômes physiques:



- Tensions et douleurs musculaires
- Céphalées
- Troubles du sommeil
- Troubles digestifs: nausées, constipation, perte d'appétit
- Palpitations

Troubles émotionnels:



- Perte de concentration



- Nervosité ou anxiété



- Colère, agressivité



- Irritabilité



- Tristesse

COVID -19: FAIRE FACE AU STRESS

Diminuer le stress: ce que vous pouvez faire

- Faites une pause : radio, télévision, médias sociaux... et arrêtez d'absorber du COVID-19 en continu.
- Concentrez-vous sur les faits liés au COVID-19 et intégrez le risque tel que pour vous-même et vos proches.
- Faites le tri entre faits et rumeurs. Informez-vous auprès de sources fiables.
- Veillez à votre santé, dormez suffisamment, nourrissez-vous sainement et faites de l'exercice.
- Restez positif.
- Organisez votre journée autour de vos priorités et rejouissez-vous de vos choix.
- Consacrez-vous à des activités plaisantes, restez actif et enthousiaste.
- Rechercher le contact de personnes de confiance, partagez vos soucis et vos sentiments.



Si la pression continue de miner votre quotidien, demandez de l'aide,appelez votre médecin.

AVERTISSEMENT : cette infographie a été conçue dans un but purement éducatif et ne se substitue pas à un recours médical professionnel. En cas de difficulté à propos du contenu ou des sujets abordés dans cette infographie, appelez votre médecin ou un professionnel de la santé.