

Préserver sa santé mentale en période d'incertitude

En situation de crise, il est important d'avoir accès à l'information la plus récente pour assurer notre sécurité et celle des autres. Toutefois, le fait de regarder la télévision, de consulter les médias sociaux et de parcourir les fils de nouvelles sans arrêt peut gravement affecter notre santé mentale et notre capacité d'adaptation.

C'est normal d'être anxieux, effrayé et dérouté en période d'incertitude, mais bien des gens en viennent à se sentir dépassés et éprouvent certains problèmes, comme :

- l'anxiété extrême;
- la dépression;
- des problèmes de sommeil;
- de la difficulté à se concentrer;
- de l'irritabilité ou des sautes d'humeur;
- de la fatigue, des maux de tête ou de ventre;
- une consommation accrue d'alcool ou de drogues.

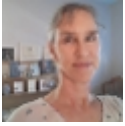
Composer avec une situation de crise

Comment se tenir au courant de ce qui se passe sans être submergé par l'information? Voici quelques suggestions pour composer avec des nouvelles perturbantes :

- Cessez pendant un certain temps de regarder, d'écouter ou de lire des reportages, ou imposez-vous une limite quant au temps alloué à cette fin.
- Bien que les médias sociaux soient un excellent mode de partage des nouvelles, ils peuvent aussi servir à propager de la fausse information, des mythes et des canulars qui ne font qu'ajouter au sentiment d'anxiété. Tenez-vous-en aux sources d'information fiables.
- Les manchettes visent à attirer l'attention. Ne vous contentez pas de parcourir les grands titres, lisez également les articles pour avoir une idée juste de leur contenu.
- Faites contrepoids aux mauvaises nouvelles grâce aux bonnes nouvelles, aux anecdotes et aux publications qui vous font rire et vous remontent le moral.
- Établissez des limites en évitant de vous lancer dans des discussions ou des débats en ligne ou en personne sur des sujets qui vous perturbent.
- Réservez-vous du temps pour vous détendre et vous amuser. Pratiquez un sport, faites du bricolage, essayez un nouveau passe-temps, méditez ou jouez d'un instrument de musique.
- Gardez contact avec les gens grâce à la technologie. Parlez à des amis et à des membres de votre famille qui sont loin par vidéoconférence, communiquez via les médias sociaux ou téléphonez à vos voisins pour prendre de leurs nouvelles.
- La chose la plus importante à faire pour préserver notre santé physique et mentale dans les moments difficiles est de maintenir une saine hygiène de vie. Tâchez donc de garder de bonnes habitudes alimentaires, de faire beaucoup d'exercice et de bien dormir.

Enfin, si vous ressentez de l'anxiété ou êtes incapable de gérer la situation, n'hésitez pas à demander l'aide d'un thérapeute ou d'un professionnel en santé mentale, ou à vous joindre à un groupe de soutien. Vous pouvez aussi avoir recours au programme d'aide de votre organisation pour obtenir des renseignements, des ressources et des conseils sur la façon de gérer le stress dans un monde où règne l'incertitude.

© TELUS Santé 2023



Katherine Johnson, MA, LP
Conseiller