

# Gérer votre santé et rester en bonne santé pendant l'épidémie de COVID-19



March 2020

# Gérer votre santé et rester en bonne santé pendant l'épidémie de COVID-19

This document was developed by Mind HK. The translation of it was supported by UNHCR. To access these tips in other languages, please visit [Mind HK's website on COVID-19 mental health tips](#).

La récente épidémie de COVID-19 a suscité beaucoup d'inquiétude et d'anxiété chez les Hongkongais, en particulier compte tenu de l'incertitude entourant le virus. Mind HK, un organisme de bienfaisance local en santé mentale veut que tout le monde tienne compte non seulement de sa santé physique, mais aussi de sa santé mentale, en cette période difficile, car plus tôt nous admettons et apprendrons à prendre soin de notre santé mentale, plus nous serons en meilleure santé et mieux équipés. Voici quelques conseils sur la façon de faire de la santé mentale une priorité.

## Comment comprendre et gérer l'anxiété

L'anxiété est ce que nous ressentons lorsque nous sommes inquiets, tendus ou effrayés; c'est une réponse humaine naturelle et valable lorsque nous percevons que nous sommes en danger. Nos pensées sont liées à la façon dont nous nous sentons émotionnellement et physiquement dans notre corps. Si nous éprouvons des pensées «catastrophiques» et anxieuses (par exemple, «je ne pourrai pas protéger ma famille contre le virus»), cela va probablement nous faire sentir en détresse et anxieux, ce qui affectera la façon dont nous nous sentons dans notre corps (par exemple, en provoquant des troubles du sommeil, un manque d'appétit, des difficultés de concentration et une faible énergie), ce qui nous rend plus vulnérables au malaise physique et peut-être plus susceptibles de contracter des symptômes pseudo-grippaux.

## Signes pouvant indiquer que vous souffrez d'anxiété:

- Remarquer que **votre esprit est préoccupé** par les événements actuels
- Devenir plus **sensible ou réactif** aux nouvelles de la situation
- Avoir des **problèmes d'attention, de concentration, de mémoire ou de prise de décision**
- **Se sentir plus irritable, stressé, épuisé**
- Respiration haletante, rythme cardiaque plus rapide, maux de tête
- Avoir **du mal à s'endormir** ou à se sentir agité
- **Vérifier constamment les médias sociaux** ou les sources d'actualités pour plus d'informations

# Façons de maintenir votre bien-être

- Essayez de **gérer des sentiments d'anxiété accablants** en reconnaissant et en constatant régulièrement vos émotions, plutôt que de les éviter
- **Maintenez une routine saine** et prenez soin de votre santé physique (dormez suffisamment, mangez sainement).
- **Connectez-vous avec les autres.** Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance et passez du temps à vous connecter avec des amis ou des membres de votre famille qui vous rendent heureux, évitez de parler uniquement du virus et de la situation actuelle.
- **Sortez dehors ou allez vous promener** dans un endroit peu fréquenté
- **Restez actif**
  - Essayez de bouger votre corps chaque jour, même si vous êtes à l'intérieur, car l'exercice contribue à élever votre humeur et à réduire le stress. Si vous ne vous sentez pas en sécurité pour aller à votre salle de sport ou à votre studio, envisagez de poursuivre votre routine à la maison ou à l'extérieur.
- **Apprenez à gérer les sentiments d'incertitude.** Essayez de séparer ce qui est sous votre contrôle et ce qui est hors de votre contrôle. Occupez-vous des choses que vous contrôlez.
- Essayez des **exercices de respiration et de pleine conscience** pour vous aider à vous détendre
- **Incorporez une activité de chacune des «cinq façons de bien-être»:** donner, se lier, être actif, faire attention, **continuer à apprendre**

## Se déconnecter des réseaux sociaux

Depuis l'émergence du virus COVID-19, il y a eu pas mal de spéculations et de propagande par la peur dans les médias. La diffusion d'informations sensationnalisées et non vérifiées sur le virus provoque un stress inutile, entraînant un impact néfaste sur la santé mentale des gens. Si vous vous sentez dépassé, voici quelques moyens de faire une pause et de vous déconnecter des médias sociaux et des actualités:

- **Évitez de consulter excessivement les médias sociaux** et les actualités. Vérifiez une source fiable une fois par jour si vous voulez rester à jour, mais essayez de ne pas dépasser cela.
- **Identifiez des sources d'informations fiables** plutôt que de s'appuyer sur les médias sociaux ou les médias.
- **Participez à d'autres activités** telles que le travail, la communication avec des amis / la famille ou les loisirs.
- Essayez **d'éloigner les principaux médias sociaux et applications d'actualités** de l'écran d'accueil de votre téléphone ou de les désactiver pendant un certain temps
- Désactivez les **notifications des applications**

Il est également important de noter que souvent l'épidémie d'anxiété peut se propager plus rapidement que l'épidémie du virus lui-même.

# Faire face à l'isolement et à la solitude:

En tant qu'êtres sociaux, la plupart d'entre nous ressentent le besoin d'interaction sociale. Étant donné que beaucoup restent à l'intérieur, travaillent à domicile et évitent de sortir, beaucoup sont confrontés à la solitude et à l'isolement.

**La solitude est le sentiment que nous ressentons lorsque notre besoin d'interaction sociale n'est pas satisfait.** Être isolé et ne pas se connecter avec les autres peut contribuer à des problèmes de santé mentale, tels que l'anxiété et la dépression; il est donc important d'apprendre à reconnaître ces sentiments tôt.

## Voici quelques conseils pour surmonter la

**solitude:** autres moyens de prendre contact avec d'autres personnes, par exemple par SMS ou par appel vidéo.

- **Rencontrez de nouvelles personnes en ligne.**
- **Sortez faire une promenade dehors** (quand il y a moins de monde). Même dire bonjour à un voisin peut vous faire sentir un peu moins seul.
- **Apprenez à passer du temps seul**
- Passer du temps seul peut être gratifiant. Être seul vous donne la possibilité de **faire quelque chose que vous aimez ou qui vous intéresse**, par exemple la cuisine.
- Avoir le temps de penser et de réfléchir sur les choses quand vous êtes seul peut être une **expérience positive**. Des techniques comme le yoga, la méditation ou la tenue d'un journal peuvent vous aider à vous détendre.
- Si vous avez des animaux à la maison, **prenez du temps avec vos animaux de compagnie** peuvent aider à réduire les sentiments de solitude.



Cet article est uniquement pour votre information et ne vise pas à se substituer à un avis médical professionnel, à un diagnostic ou à un traitement. Si vous rencontrez des niveaux élevés de détresse, rappelez-vous que vous n'avez pas à y faire face seul et que l'aide est disponible.

**Pour l'assistance d'urgence, veuillez contacter:**

Hotline d'urgence: **999**

Hotline samaritaine 24h / 24 (multilingue):

**+852 2896 0000**

Hotline Samaritan Befrienders Hong Kong  
24h / 24 (cantonais uniquement):

**+852 2389 2222**

**Sources fiables d'informations sur le COVID-19:**

WHO: [who.int/](http://who.int/)

Pour plus de services de soutien aux crises: [mind.org.hk/find-help-now](http://mind.org.hk/find-help-now)

Pour plus de services d'assistance non urgents:

[mind.org.hk/community-directory/](http://mind.org.hk/community-directory/)



Mind HK ([www.mind.org.hk](http://www.mind.org.hk)) est un organisme de bienfaisance enregistré en vertu de l'article 88 (91/16471) qui s'est engagé à améliorer la sensibilisation et la compréhension de la santé mentale à Hong Kong.

©2020 Mind Mental Health  
Hong Kong Limited.  
All rights reserved.

#### CONTACT US

<b>Address:</b>	<a href="http://www.mind.org.hk">www.mind.org.hk</a>
Mind HK, Unit D, 9/F	<b>Email:</b> <a href="mailto:media@mind.org.hk">media@mind.org.hk</a>
One Capital Place	<b>Tel.:</b> 3643 0869
18 Luard Road Wan Chai,	
Hong Kong	