



# Gestion de l'anxiété pendant l'épidémie de COVID-19

## RECONNAÎTRE LES SIGNES

En ces temps sans précédent, de nombreuses personnes présentent une augmentation des niveaux de détresse. Souvent, la détresse est ancrée dans une incapacité à faire face à des événements ou des circonstances difficiles. Reconnaître les signes de détresse chez vous ou chez quelqu'un que vous connaissez, peut être le début d'un processus de gestion entraînant le bon fonctionnement et même l'épanouissement pendant une période de crise. Certains indicateurs pouvant montrer que vous ou quelqu'un que vous connaissez pourriez être en détresse comprennent :

Changements dans les habitudes de sommeil (trop ou pas assez)

Difficulté à gérer sa colère / à garder son sang-froid

Changement brusque et extrême d'attitude

Distrait / Problèmes de mémoire

En retrait / antisocial / non coopératif

Sautes d'humeur / Comportement erratique

Constamment négatif / pessimiste

Absentéisme inexplicable

Fatigue / manque d'énergie

Augmentation des accidents / incidents

## CONSEILS POUR RÉDUIRE L'ANXIÉTÉ LIÉE AU COVID-19

La gestion de l'anxiété n'est pas facile, mais elle est importante pour votre santé émotionnelle. Ces stratégies peuvent vous aider.

- Distanciation vis-à-vis des médias :** Pour arrêter la propagation du COVID-19, nous avons dû mettre en pratique des mesures de distanciation sociale. Mais pour arrêter la propagation de l'anxiété, vous devez adopter des mesures de distanciation vis-à-vis des médias. Limitez le nombre de fois où vous vérifiez les actualités, et si vous voulez vraiment les consulter, utilisez des ressources factuelles.
- Ne laissez pas l'inquiétude vous gagner :** Que vous soyez inquiet de contracter le virus ou d'autres événements de la vie, plus votre esprit se centrera sur les pires scénarios, plus vous vous sentirez anxieux. Vous ne pouvez pas empêcher les pensées de traverser votre esprit, mais vous pouvez choisir de cesser de ressasser et de prendre des mesures pour résoudre les problèmes.
- Gardez votre propre perspective :** La vaste majorité des personnes infectées par le COVID-19 présentent des symptômes légers à modérés ou pas de symptômes du tout. Et le taux de mortalité si vous contractez le virus est de 1,4 % à 3 %.
- Ne réagissez pas de façon excessive aux symptômes physiques :** Si vous ou quelqu'un d'autre tousse, cela ne signifie pas que vous avez le COVID-19. Cependant, si vous présentez les symptômes suivants : fièvre, mal de gorge, toux et essoufflement, veuillez contacter votre professionnel de santé.
- Veillez à être productifs et efforcez-vous de trouver de nouvelles manières de profiter de la vie :** Bien que nous n'ayons aucun contrôle sur la crise nationale, vous pouvez vous concentrer sur ce que vous contrôlez le mieux : votre réponse à la crise. C'est l'occasion d'essayer quelque chose de nouveau et de faire ce que vous n'avez pas eu le temps de faire.
- N'outrepassiez pas les conseils des professionnels de santé :** se laver les mains de manière compulsive jusqu'à ce qu'elles soient sèches et rouges, se déshabiller entièrement avant d'entrer chez soi, et s'isoler à l'intérieur sont des directives anxiogènes et non celles des organismes professionnels de santé.
- Préservez une certaine normalité :** Dans la mesure du possible, maintenez votre routine quotidienne comme vous le faites normalement avec quelques modifications. Soyez créatif.

## CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES

Sysco s'engage pour la santé et le bien-être de ses collaborateurs. Voici 10 façons de vous aider à gérer votre anxiété pour une bonne santé émotionnelle.

# 10 FAÇONS



Parler de ses  
sentiments



Demeurer  
actif



Bien se nourrir



Boire  
raisonnablement



Garder le  
contact



Demander de  
l'aide



Faire une  
pause



Faire quelque  
chose en quoi l'on  
excelle



Accepter qui  
l'on est



Se préoccuper  
des autres

