



# Gestion de l'anxiété pendant la pandémie de COVID-19

## RECONNAÎTRE LES SIGNES

En cette période sans précédent, nombreux sont ceux qui ressentent une détresse accrue. Cette détresse est souvent due à une incapacité à faire face à des événements ou à des circonstances difficiles. Reconnaître les signes de détresse chez vous ou chez quelqu'un que vous connaissez peut amorcer le processus d'adaptation qui mène au fonctionnement et même à l'épanouissement en temps de crise. Voici quelques indicateurs qui peuvent signaler que vous ou quelqu'un que vous connaissez êtes en détresse :

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

Difficulté à gérer la colère ou à contrôler son tempérament

Changement d'attitude soudain et extrême

Distrait/problèmes de mémoire

Renfermé/antisocial/non coopératif

Changements d'humeur/comportement imprévisible

Constamment négatif/pessimiste

Absentéisme inexplicable

Fatigue/manque d'énergie

Accidents et incidents accrus

## CONSEILS POUR RÉDUIRE L'ANXIÉTÉ LIÉE À LA COVID-19

Gérer l'anxiété n'est pas facile, mais c'est essentiel pour votre santé mentale. Ces stratégies peuvent aider.

- Prenez vos distances avec les médias :** Pour freiner la propagation de la COVID-19, nous avons dû pratiquer la distanciation sociale. Mais pour stopper la propagation de l'anxiété, prenez vos distances avec les médias. Limitez le nombre de fois où vous consultez les nouvelles et, si vous le faites, consultez des sources factuelles.
- N'accordez plus d'attention à vos inquiétudes :** Que vous soyez inquiet de contracter le virus ou par rapport à d'autres événements de la vie, vous focaliser sur les pires scénarios vous rendra plus anxieux. Vous ne pouvez pas empêcher les pensées de pénétrer dans votre esprit, mais vous pouvez choisir de cesser d'y accorder de l'attention et vous pouvez choisir d'agir pour résoudre les problèmes.
- Mettez les choses en perspective :** La grande majorité des personnes infectées par la COVID-19 présentent des symptômes légers à modérés, ou ne présentent aucun symptôme. Et si vous contractez le virus, le taux de mortalité varie entre 1,4 et 3 %.
- Ne réagissez pas de manière excessive aux symptômes physiques :** Si vous ou quelqu'un d'autre toussiez, cela ne signifie pas que vous avez la COVID-19. Toutefois, si vous présentez les symptômes suivants : fièvre, mal de gorge, toux et essoufflement, veuillez communiquer avec votre professionnel de la santé.
- Concentrez-vous sur la productivité et les nouvelles façons de profiter de la vie :** Bien que nous n'ayons aucun contrôle sur la crise nationale, vous pouvez vous concentrer sur ce sur quoi vous avez le contrôle : votre réponse à la crise. C'est l'occasion d'essayer quelque chose de nouveau et de faire des choses pour lesquelles vous n'avez pas eu le temps.
- N'allez pas au-delà des conseils professionnels de santé :** Se laver les mains de manière compulsive jusqu'à ce qu'elles soient sèches et rouges, se déshabiller avant d'entrer dans la maison et s'isoler à l'intérieur sont des directives de l'anxiété, et non celles des agences sanitaires.
- Préservez un certain sens de normalité :** Dans la mesure du possible, passez votre journée comme vous le faites normalement, mais avec quelques modifications. Soyez créatif.

## CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES

Sysco s'engage à assurer la santé et le bien-être de ses associés. Vous trouverez ci-dessous dix façons que nous recommandons pour vous aider à gérer votre santé mentale.



## RESSOURCES

Ces ressources sont à la disposition des associés pour les aider à faire face au stress et à l'anxiété.

### Programme d'aide aux employés Live & Work Well

- Fourni par Optum
- 866 342-6892 (gratuit pour tout le monde, y compris ceux qui ne travaillent pas pour Sysco, et disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7)
- [liveandworkwell.com](https://liveandworkwell.com)

Vous êtes inscrit au programme d'avantages sociaux de Sysco? Visitez [SyscoBenefits.com](https://SyscoBenefits.com) pour découvrir les autres ressources qui vous sont offertes.