

COVID-19

Bien-être psychosocial en situation d'isolement



Que dois-je prendre en compte pour mon bien-être en situation d'isolement ?

La meilleure façon d'atténuer les effets de la maladie COVID-19 est l'isolement social, car il contribue à contenir la propagation du virus et à assurer la sécurité de chacun. Plusieurs pratiques peuvent être pratiquées afin de réduire le stress et l'anxiété que cette situation peut créer.

- Il est normal de se sentir stressé, triste, angoissé, ressentir de la colère et de l'anxiété. Sachez les raisons du confinement et comprenez l'importance de l'isolement social. Cette période ne durera pas éternellement et a un but particulier.
- Effectuez des activités que vous aimez et pour lesquelles vous n'avez généralement pas le temps, profitez-en pour apprendre quelque chose de nouveau, reprendre contact et gardez vos routines autant que possible, avec les ajustements nécessaires.
- Restez informé, mais évitez de prêter trop d'attention aux médias. Ne croyez pas tout ce qui est partagé avec vous. Choisissez des sources d'informations fiables, telles que le Ministère de la Santé (DGS) et l'Organisation Mondiale pour la Santé (OMS).
- Protégez-vous et protégez les autres : contactez régulièrement votre famille et vos amis par téléphone ou sur les réseaux sociaux.
- Un esprit sain dans un corps sain : faites de l'activité physique simple, comme du yoga, de la danse et des exercices de renforcement musculaire. Gardez une alimentation équilibrée.
- Évitez de consommer des drogues ou des boissons alcoolisées et essayez de maintenir des heures de sommeil et de repas régulières pendant cette période.
- Les lignes téléphoniques et sites internet de support tels que la ligne SNS24 et les sites Web DGS et WHO sont disponibles. Demandez de l'aide si vous pensez que c'est nécessaire et offrez de l'aide si vous voyez un membre de la famille en détresse. N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul.
- Si vous avez plus de 70 ans, faites attention et évitez de sortir. Demandez à un membre de votre famille ou à un voisin de vous aider avec l'essentiel, pour faire vos courses ou pour aller à la pharmacie, par exemple. N'oubliez pas que la diminution des visites familiales a un but protecteur et il s'agit d'une mesure temporaire. Essayez les appels vidéo pour communiquer avec ceux qui vous sont chers. Ayez une alimentation saine, une bonne hygiène de sommeil et n'oubliez pas de prendre les médicaments que vous prenez habituellement. N'hésitez pas à demander de l'aide si vous avez des difficultés.
- Si vous avez des enfants à charge, commencez par expliquer ce qu'est le virus et comment il se transmet, dans un langage simple, aidez l'enfant à sentir qu'il peut aider à combattre le virus (les soins que nous pouvons apporter sont une arme puissante dans la lutte à cette maladie), expliquez comment vous pouvez vous protéger et protéger les autres, validez ses sentiments d'anxiété, de peur, de frustration et d'agacement et encouragez une attitude positive (utilisez des jeux, des histoires, des appels vidéo avec des amis et la famille), transmettez-lui l'espoir et un sentiment de sécurité pour l'avenir.



Que puis-je faire pour protéger et augmenter la résilience dans ma communauté?

Les sentiments négatifs provoqués par la pandémie de COVID-19, ainsi que les innombrables incertitudes associées à la situation et le sentiment de manque de contrôle, contribuent à l'augmentation des croyances erronées, des stéréotypes et de la stigmatisation sociale, étant un facteur de risque de cohésion sociale. Les mesures de protection et de proactivité sociale sont essentielles :

- Avoir conscience que le COVID-19 est un phénomène mondial, qui peut toucher n'importe qui, sans exception, tout le monde peut être infecté.
- Respecter strictement les recommandations du Ministère de la Santé (DGS) et promouvoir, auprès de sa famille et ses amis (même à distance) l'adoption de comportements protecteurs, l'hygiène des mains et de l'espace, les règles d'hygiène respiratoire, la distance sociale et l'isolement.
- Rester informé et à jour, en choisissant des sources d'informations crédibles, telles que le Ministère de la Santé (DGS) et l'Organisation Mondiale pour la Santé (OMS). Utiliser les réseaux sociaux avec conscience et responsabilité, sans partager d'informations ou d'images qui ne proviennent pas de sources crédibles.
- Être conscient que la désinformation augmente la stigmatisation et la discrimination, entraînant une augmentation des comportements à risque qui renforcent la propagation de la maladie. Par crainte du rejet social et de réactions violentes, les personnes peuvent ne pas se sentir confortables pour demander des conseils de santé, peuvent dévaluer les recommandations officielles ou encore essayer de dissimuler des situations et des comportements à risque.
- Être empathique et solidaire. La solidarité et la coopération collectives sont des outils importants pour atténuer l'anxiété et la peur.
- Maintenir le contact avec la famille, les amis et la communauté par des moyens de communication à distance, sans oublier ceux qui sont les plus vulnérables, les plus isolés ou ceux qui sont institutionnalisés.

Information de: Ordem dos Psicólogos Portugueses - <https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/covid19>