

COVID-19 : On protège aussi sa santé mentale

Prendre soin de soi en tant qu'aîné

Les dernières semaines sont particulièrement difficiles pour les personnes âgées. Puisqu'elles sont plus vulnérables et fragiles face au virus, le gouvernement a mis en place des mesures strictes pour les protéger, telles qu'une quarantaine volontaire et une restriction des visites. S'ajoute à ceci les mesures de distanciation physique. Beaucoup d'aînés sont donc isolés des personnes qu'ils aiment, d'autant plus que leur routine est chamboulée pour une durée indéterminée. Cette période atypique peut être source d'une grande anxiété et de détresse. Voici quelques astuces pour aider :



➤ Gardez contact avec les personnes de votre entourage

- Organisez des rendez-vous téléphoniques ou par *Skype* avec vos amis et votre famille;
- N'hésitez pas à demander de l'aide à votre entourage au besoin pour la livraison de votre épicerie, de vos médicaments ou autres.



➤ Essayez d'instaurer une routine adaptée au contexte

- Maintenez votre horaire pour l'heure du lever et du coucher, pour la prise de repas, pour les moments de détente et pour la prise de médicaments;
- Faites de l'exercice de manière adaptée et sécuritaire;
- Profitez de la lumière du jour, si possible : sortez pour profiter de votre cour privée ou d'une marche dans votre quartier, tout en respectant les consignes sanitaires et de distanciation sociale;
- Mangez de manière équilibrée;
- Reposez-vous bien et dormez bien.



➤ Variez vos loisirs et divertissements

- Lisez des livres ou écoutez des balados;
- Renouez avec des plaisirs oubliés;
- Écrivez un journal pour mettre sur papier vos émotions, mais aussi pour identifier vos forces qui ont permis de surmonter des épreuves antérieures;
- Faites des mots croisés;
- Écoutez de la musique et découvrez-en de la nouvelle à l'aide d'applications (*Spotify, Apple music, Deezer, Sound Cloud*, etc.);
- Visionnez des séries télévisées ou des films à thématiques joyeuses;
- Utilisez des applications pour vous divertir à distance entre amis par exemple :
 - Scrabble;
 - Jouez aux cartes à distance (ex : *deck of cards*).



➤ **Tenez-vous informé auprès de sources officielles**

- Recevoir peu d'information ou des informations contradictoires peut augmenter le stress;
- Recevoir trop d'information, c'est comme pas assez! Essayez de limiter l'information COVID-19 par jour et assurez-vous qu'elle provienne de sources fiables.



➤ **Pratiquez des exercices de gestion du stress et de l'anxiété**

- Réservez du temps dans votre journée pour faire des exercices de relaxation ou de méditation.

Repérez les signes de détresse. Demandez de l'aide, ce n'est pas un signe de faiblesse! Si vous vous sentez dépassé, peu importe la raison, si vous ou un de vos proches est en détresse :

- **Service de consultation téléphonique psychosociale : Info-social 811**
- **La ligne de prévention du suicide : 1 866 APPELLE (277-3553)**
- **Répertoire des services essentiels : <http://covid19gim.ca/>**

Ressources

Pour mieux gérer l'inquiétude :

- <https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre>
- <https://ecolebranchee.com/>
- <https://carrefour-education.qc.ca/>

Pour intégrer les saines habitudes de vie :

- <https://www.dietitians.ca/News/2020/Advice-for-the-general-public-about-COVID-19?lang=fr-CA>
- <https://www.defisante.ca/>
- <https://move50plus.ca/>
- <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/aller-mieux-en-contexte-de-pandemie-covid-19/>

Pour mieux gérer son temps en famille :

- <https://www.ecoleouverte.ca/fr/?>
- <http://www.alloprof.qc.ca/>
- <https://www.teteamodeler.com/>
- <https://www.viedeparents.ca/>
- <https://naitreetgrandir.com/fr/>
- <https://vifamagazine.ca/>
- http://www.elaborer.org/covid_enfant.pdf

Autres sources d'information ou d'aide :

- <http://lepharmachien.com/covid-19-aplatir-la-courbe/>
- <https://www.cyberaide.ca/app/fr/>
- <https://jeunessejecoute.ca/>
- <https://www.ligneparents.com/LigneParents>
- <https://www.teljeunes.com/Accueil>
- <https://ampq.org/info-maladie/covid-19/>
- <http://www.espacesansviolence.org/gaspesielesiles>

RÉFÉRENCES: Association des médecins psychiatres du Québec. (2020). *Info maladies : COVID-19*. <https://ampq.org/info-maladie/covid-19/>; CISSS Chaudière-Appalaches. (2020). *Prendre soin de nous : des outils et des trucs*. <https://www.cisssca.com/index.php?id=3033>; CIUSSS du Nord de l'île de Montréal et CIUSSS de l'Est de l'île de Montréal. (5 avril 2020). *Gestion du stress pour les personnes âgées pendant la pandémie liée à la COVID-19*. https://www.psychopap.com/wp-content/uploads/2020/04/Stress_a%C3%AEn%C3%A9s_COVIDf.pdf; Ministère de la Santé et des Services sociaux. (avril 2020). *Publications du ministère de la Santé et des Services sociaux: COVID-19*. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/sujets/covid-19?page=2&date=DESC>; Ordre des psychologues du Québec. (2020). *Pandémie de la COVID-19 : conseils psychologiques et informations au grand public*. <https://www.ordrepsy.qc.ca/coronavirus-covid-19-conseils-psychologiques-et-informations-au-grand-public>