

## **Gérer le stress et la distanciation sociale pendant l'épidémie de coronavirus (COVID-19)**

Les situations d'épidémie peuvent être stressantes, en particulier lorsque chacun doit surveiller de près sa santé, rester chez soi autant que possible et éviter toutes les interactions sociales (physiques) non essentielles avec les autres. La distanciation sociale et l'isolement peuvent perturber votre travail, votre vie de famille, votre manière de faire les choses et vos relations avec les autres. Cela ne fait qu'intensifier le stress causé par la situation. Les sentiments d'accablement, de tristesse, d'anxiété et de peur, ou d'autres symptômes d'inquiétude, comme les troubles du sommeil, sont naturels. Vous pouvez réduire l'impact négatif du stress en anticipant ces réactions normales, en pratiquant des activités de réduction du stress et en demandant de l'aide.

### **Sachez à quoi vous attendre**

Le stress peut avoir un impact sur votre manière de penser, de ressentir et d'agir. La plupart de ces effets sont des réactions normales aux événements inquiétants et sont généralement de courte durée. Voici certains effets et symptômes que vous pouvez ressentir :

- Effets physiques : fatigue, épuisement, maux de tête, accélération du rythme cardiaque (aggravation, augmentation, dégradation) de problèmes de santé préexistants.
- Effets émotionnels : sentiments de tristesse, anxiété, colère, agitation ou irritabilité
- Effets psychologiques : confusion, oubli ou difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions
- Effets comportementaux : avoir des comportements inhabituels comme une agitation, un comportement querelleur ou irascible, ou un changement des habitudes alimentaires ou de sommeil

### **Continuez à vous informer**

Informez-vous auprès de sources d'informations crédibles sur l'épidémie afin de suivre l'évolution de la situation, comprendre les risques et savoir comment vous protéger au mieux. Évitez de transmettre des nouvelles n'ayant pas été confirmées ou d'agir sur des rumeurs, car cela ne fait que nourrir la désinformation, la peur et la panique. Pour obtenir des informations sur le COVID-19, consultez [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) ou [cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus).

### **Limitez le temps passé devant les écrans et l'exposition aux médias**

Passer trop de temps devant le téléphone ou l'ordinateur, regarder ou écouter les informations 24 heures sur 24, sept jours sur sept, peut intensifier le sentiment d'anxiété et de peur. Renseignez-vous deux à trois fois par jour.

### **Restez connecté et maintenez le contact**

Restez en contact avec votre famille, vos amis et vos réseaux sociaux en utilisant des communications comme l'e-mail, les réseaux sociaux, la vidéoconférence, le téléphone, FaceTime ou Skype. Pensez à appeler vos voisins ou les personnes âgées ou vivant seules que vous connaissez pour prendre de leurs nouvelles et leur montrer que vous faites attention à eux.

**Les recommandations du Département de la santé de NYC peuvent changer à mesure que la situation évolue.**

### **Conservez des habitudes quotidiennes**

Conserver des habitudes nous donne un sentiment de contrôle et peut réduire l'anxiété. Essayez autant que possible de conserver vos habitudes quotidiennes et d'en créer de nouvelles, si nécessaire, pour vous aider à surmonter les changements.

### **Restez optimiste**

Concentrez-vous sur ce qui vous rend reconnaissant(e) et sur les choses qui vont bien dans votre vie. Trouvez du courage et de l'inspiration en lisant les témoignages positifs des personnes qui trouvent des moyens de faire face et de rester fortes.

### **Anticipez vos besoins essentiels et facteurs de stress financier**

Défendez vos intérêts pour vous assurer d'avoir ce dont vous avez besoin, comme de la nourriture et des médicaments, pour rester à l'aise et en sécurité. Si vous n'êtes pas en mesure de travailler, discutez avec votre employeur de la possibilité de prendre un congé. Contactez les entreprises qui vous envoient des factures mensuelles et demandez-leur de mettre en place d'autres modalités de paiement. Appelez le **311** ou consultez le site web du 311 de NYC **Coronavirus (COVID-19) and City Life** [le Coronavirus (COVID-19) et la vie en ville] pour obtenir des ressources supplémentaires.

### **Faites preuve de gentillesse et d'attention**

Évitez de faire des suppositions ou d'accuser des personnes d'avoir la maladie en raison de leur apparence, de leur origine ou de celle de leur famille. Il n'existe aucun lien entre la race/l'origine ethnique et les maladies infectieuses. Dénoncez les fausses rumeurs ou stéréotypes négatifs que vous entendez et qui favorisent ou encouragent le racisme et la xénophobie. Si vous faites l'objet de harcèlement en raison de votre race, origine nationale ou d'autres identités, appelez le **311** ou consultez le site web de la NYC Commission on Human Rights (Commission des droits humains de NYC) et **déposez une plainte en ligne**.

### **Demandez de l'aide**

Une épidémie de maladie infectieuse comme le COVID-19 peut être stressante pour vous, vos proches et vos amis. Comme cela a été mentionné, il est normal de ressentir des sentiments de bouleversement, tristesse, anxiété et peur ou d'éprouver d'autres symptômes d'inquiétude, comme des troubles du sommeil. Pour réduire votre stress et gérer la situation :

- Essayez de rester optimiste
- Rappelez-vous vos points forts
- Restez en contact avec vos amis et vos proches
- Utilisez des stratégies d'adaptation saines

### **NYC Well (NYC Bien-être)**

Si les symptômes de stress deviennent trop difficiles à gérer, vous pouvez entrer en contact avec des conseillers qualifiés de NYC Well, un service gratuit et confidentiel de soutien à la santé mentale qui peut aider les New-Yorkais à surmonter ces difficultés.

**Les recommandations du Département de la santé de NYC peuvent changer à mesure que la situation évolue.**

Le personnel de NYC Well est disponible 24h/24, sept jours sur sept et peut vous fournir des services de conseils rapides et orientations vers des soins dans plus de 200 langues. Pour obtenir une aide, appelez le 888-692-9355, envoyez « WELL » par SMS au 65173 ou **discutez en ligne**.

Vous pouvez également consulter **nyc.gov/nycwell** et cliquer sur leur **App Library** (bibliothèque d'applications) afin de trouver des applications et outils en ligne pour vous aider à gérer votre santé et votre bien-être émotionnel de chez vous.

**Les recommandations du Département de la santé de NYC peuvent changer à mesure que la situation évolue.**

3.19.20 French