

Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19

Différentes réactions possibles en contexte de pandémie relié au coronavirus (COVID-19)

Cette pandémie à coronavirus (COVID-19) suscite une variété particulière et inhabituelle. Cela ne peut affecter les personnes de la même manière, mais également sur le plan psychologique. En effet, devant le contexte de pandémie possible devant des facteurs de stress, d'anxiété et de déprime. Cette fois-ci, ce n'est pas vous-même à minimiser les répercussions de telles réactions dans votre vie.

Qu'est-ce que le stress?

Le stress est une réponse physiologique normale à une situation anormale. Il fait partie intégrante de votre existence. Il permet à votre organisme de s'adapter aux multiples événements positifs ou négatifs qui vous stressent, comme une naissance, un mariage, le départ d'un proche, etc. Le stress apparaît et disparaît de la même façon que l'on est en présence ou non de facteurs de stress par exemple. Il n'est pas stressé au travail, mais que ce stress continue de vous suivre le soir à la maison, ce peut prouver que les facteurs de stress sont reliés à votre travail.

Qu'est-ce que l'anxiété?

Contrairement à ce que plusieurs personnes à une époque définissent et leur racontent, l'anxiété est une réponse à une menace réelle ou perçue. L'anxiété se manifeste lorsque vous craignez qu'un événement dangereux ou malheureux survienne et que vous l'anticipez. Chaque personne peut vivre de l'anxiété à des degrés et à une intensité qui lui sont propres. La perception de l'intensité varie une grande influence sur l'intensité de l'anxiété vécue.

Qu'est-ce que la déprime?

C'est le résultat d'un long processus de la fatigue chronique. La déprime est un état prolongé de tristesse, de désespoir et de tristesse. La déprime peut se manifester de différentes façons, tant sur les plans physiologiques que psychologiques, et son intensité varie d'une personne à l'autre.

Manifestations possibles reliées au stress, à l'anxiété et à la déprime

Les réactions de stress, d'anxiété et de déprime peuvent se manifester de plusieurs manières chez une personne, et ce, sur divers plans (physique, psychologique, émotionnel, comportemental).

Sur le plan physique:

- Douleur de tête, tensions dans le cou ou problèmes gastro-intestinaux, etc.
- Difficultés de sommeil
- Diminution de l'appétit
- Diminution de l'énergie, sensation de fatigue
- Et...

Sur les plans psychologique et émotionnel:

- Impatience et irritabilité en lien avec le stress
- Sentiment d'être dépassé par les événements, impuissance
- Avoir un discours intérieur et penser négativement le reste de la journée
- Avoir des idées des choses ou des événements possibles
- Présence de sentiments de désespoir, d'incertitude, de tristesse, de colère
- Et...

Sur le plan comportemental:

- Difficultés de concentration
- Irritabilité, agressivité
- Pleurs
- Évitement, repli sur soi
- Difficultés à prendre des décisions
- Augmentation de la consommation d'alcool de drogues et de médicaments
- Et...