



ASSOCIATION DES
MÉDECINS PSYCHIATRES
DU QUÉBEC



Conseils pour garder la santé mentale pendant la quarantaine

Comprendre les réactions de stress qui sont variées

Selon la vulnérabilité de chacun et selon le moment, on peut éprouver :

- De l'anxiété, de la nervosité, de la panique.
- De la confusion et une difficulté à se concentrer.
- Une tendance à trop se questionner.
- De l'irritabilité.
- Des troubles d'appétit/pertes, manger trop, dormir trop peu.
- Des sautes d'humeur.
- Des sentiments de culpabilité, de tristesse, de solitude.

Il faut se rappeler d'avoir de l'empathie et de la patience pour ses proches qui peuvent réagir différemment de vous.

Réguler l'exposition aux médias traditionnels et médias sociaux en limitant à deux heures par jour le contenu relatif au COVID-19

- Il est important d'avoir les informations exactes afin de se protéger adéquatement. Par contre, recevoir trop d'informations n'est ni nécessaire ni bénéfique.
- Lorsqu'une nouvelle est incertaine, il est normal et même sain de chercher de l'information. Cependant, une surexposition à l'information diffusée dans les médias peut amplifier le sentiment de menace, donner une fausse idée de temps, et même perturber ou empêcher les comportements protecteurs et efficaces. Note aux enseignants de la vie scolaire.

Diminuer le nombre d'heures requises

- Chaque personne a un nombre idéal d'heures de sommeil qui varie entre sept et neuf. Assurez-vous de vous coucher assez tôt pour profiter de ces heures de repos.
- Si vous avez de la difficulté à vous endormir, privilégiez de vous coucher 30 minutes de plus.
- Cessez de vous informer sur COVID-19 quelques heures avant ou plus avant de vous coucher.