

SANTÉ MENTALE ET COVID-19

Publié le 29 décembre 2021 par Dr Martin Lanoue




- Vous n'êtes pas seuls. Si vous éprouvez des difficultés, il faut consulter.
- Le meilleur moyen de diminuer l'anxiété est de pratiquer le « lâcher prise » et d'éviter de garder le focus sur les éléments qu'on ne peut pas contrôler.

Catégories [Stress et santé mentale](#), [Vaccination, maladies infectieuses et COVID-19](#)

Étiquettes: [À la une](#), [COVID-19](#)

[Voir les ressources pour la COVID-19.](#)



Avec les mesures de distanciation, la crainte de voir leurs proches ou eux-mêmes être infectés ou encore avec la souffrance causée par les symptômes de la covid-19, certaines personnes vivent du stress, de l'anxiété, de l'isolement, et ont des symptômes dépressifs.

Cela n'a pas été facile non plus pour les étudiants chez qui les nombreux changements et l'enseignement à distance a nécessité une adaptation hors du commun. On a en effet relevé une augmentation des problèmes de santé mentale en lien avec la pandémie.

Peu importe votre situation, les études montrent qu'avoir un bon réseau est la chose la plus importante pour limiter les effets et garder une bonne santé mentale.

Cela signifie de rester « connecté » avec votre famille et les gens qui vous entourent. Ceux ayant de nombreux amis et ayant gardé contact son ceux qui s'en sortent le mieux à ce chapitre.

Il ne faut pas garder ces sentiments pour vous-mêmes. Parlez-en à vos proches. Vous n'êtes pas seuls à vivre ces problèmes. Soyez à l'écoute des gens autour de vous qui pourraient vivre la même chose.

N'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé si vous rencontrez des difficultés.

Il y a aussi des psychologues et des travailleurs sociaux qui peuvent vous aider.

Pour de l'aide et des informations, vous pouvez appeler le [Info-Social 811](#).

Il est possible de visiter le site de [l'association des médecins psychiatres du Québec](#) pour des conseils en temps de pandémie.

[Pour trouver un psychologue, cliquez ici.](#)

Je ne peux pas contrôler

(JE DOIS DONC LÂCHER PRISE)



[Institut national de psychiatrie légale Philippe-Pinel](https://www.institut-philippe-pinel.fr/)

Mise en garde importante

Les informations retrouvées dans cet article sont basées sur les données les plus récentes en date de la publication, mais pourraient changer selon la situation épidémiologique ou selon de nouvelles études. Continuez à rester informés via les conférences de Presse du gouvernement et

Dossier COVID-19

[La covid longue ou syndrome post-covid](#)

28 décembre 2021

[Dépistage et traitement de la covid-19](#)

28 décembre 2021

[Prévenir la transmission de la covid-19](#)

28 décembre 2021

[Les symptômes de la covid-19](#)

28 décembre 2021

[La vaccination contre la COVID19](#)

28 mai 2021