

Prendre soin de votre santé comportementale et mentale pendant un confinement

Source : *Samhsa.gov* traduit par Dr Stantiford, Dr. Barron et Dr. Hubert service de Psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent Hôpital Robert Debré

Conseils pour la distanciation sociale, la quarantaine et l'isolement lors d'une épidémie de maladie infectieuse :

Qu'est-ce que la distanciation sociale ?

La distanciation sociale est un moyen d'empêcher les gens d'interagir de manière étroite ou fréquente pour éviter la propagation d'une maladie infectieuse.

Les écoles et autres lieux de rassemblement tels que les cinémas peuvent fermer, et les manifestations sportives et les services religieux peuvent être annulés.

Qu'est-ce que la quarantaine ?

La quarantaine permet de séparer et de restreindre les déplacements des personnes qui ont été exposées à une maladie contagieuse pour voir si elles tombent malades. Elle dure le temps nécessaire pour garantir que la personne n'ait pas contracté de maladie infectieuse. La durée de la quarantaine dépend de chaque maladie, pour le COVID-19 la quarantaine dure 14 jours.

Qu'est-ce que l'isolement ?

L'isolement empêche la propagation d'une maladie infectieuse en séparant les personnes malades de celles qui ne le sont pas. Il dure aussi longtemps que la maladie est contagieuse.

En cas d'apparition d'une maladie infectieuse, les autorités peuvent prendre des mesures pour limiter et contrôler la propagation de la maladie.

Cette fiche de conseils fournit des informations sur la distanciation sociale, la quarantaine et l'isolement.

Le gouvernement a le droit de faire appliquer les lois relatives à la santé publique si des personnes tombent malades entraînant épidémies ou en pandémies.

Cette fiche de conseils décrit les sentiments et les pensées que vous pouvez traverser pendant et après l'application de distance sociale, de la quarantaine et de l'isolement. Elle suggère également des moyens de prendre soin de votre santé pendant le confinement et fournit des ressources pour une aide supplémentaire.

À quoi s'attendre : Réactions typiques

Chaque individu réagit différemment à des situations stressantes telles qu'une épidémie qui nécessite une distanciation sociale, une mise en quarantaine ou un isolement. Ce que vous pouvez ressentir :

· De l'anxiété, de l'inquiétude ou de la peur liées à :

- Votre propre état de santé ,
- L'état de santé des autres personnes que vous avez pu exposer à la maladie
- La rancœur que vos amis et votre famille pourraient ressentir s'ils devaient être mis en quarantaine à la suite de contacts avec vous
- La nécessité de devoir vous surveiller, ou d'être surveillé par d'autres pour suivre l'évolution des signes et symptômes de la maladie
- L'éloignement du milieu professionnel et la perte potentielle de revenus et de sécurité de l'emploi
- Les défis liés à l'approvisionnement en produit dont vous avez besoin, tels que les aliments et les produits de soin.

· **L'inquiétude** sur votre capacité à pouvoir vous occuper efficacement des vos enfants ou des personnes dont vous avez la charge ,

· **L'incertitude ou frustration** quant au temps durant lequel vous serez dans cette situation ou l'incertitude liées à votre avenir ,

· La **solitude** associée au sentiment d'être coupé du monde et de ses proches ,

· **La colère** si vous pensez avoir été exposé à la maladie à cause de la négligence des autres ,

· **L'ennui et frustration** de ne pas être en mesure de travailler ou de réaliser vos activités quotidiennes.

· **L'incertitude ou ambivalence** liée à la situation ,

· **Une envie** de consommer de l'alcool ou des drogues pour faire face à la situation ,

· Des **symptômes de dépression**, tels que le sentiment de désespoir, une modification de votre appétit , une augmentation ou diminution de votre temps de sommeil ,

· **Symptômes d'un état de stress post-traumatique (ESPT)**, tels que des souvenirs angoissant envahissants, des flashbacks (revivre l'événement), des cauchemars, des changements d'humeur, et le fait d'être facilement effrayé.

Si vous ou l'un de vos proches souffrez de l'une de ces réactions pendant plus de 2 à 4 semaines, contactez un professionnel de santé, médecin généraliste ou psychiatre.

Comment prendre soin de vous pendant l'application de la distance sociale, la quarantaine et l'isolement

COMPRENDRE LE RISQUE

Prenez conscience du risque réel pour vous et vos proches. La perception du risque dans une situation telle qu'une épidémie est souvent inexacte. La couverture médiatique peut donner l'impression que les gens sont en danger immédiat alors que le risque réel d'infection peut être très faible.

Prenez des mesures pour obtenir des informations fiables :

- Restez informés de ce qu'il se passe, tout en limitant votre exposition aux médias. Évitez de regarder ou d'écouter les informations 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, car cela a tendance à augmenter l'anxiété et l'inquiétude. N'oubliez pas que les enfants sont particulièrement affectés par ce qu'ils entendent et voient à la télévision.
- Cherchez des sources d'information fiables sur l'épidémie de maladie infectieuse (numéro vert national 0800 130 000).

SACHEZ VOUS PROTÉGER

Transmettez vos besoins si vous êtes en quarantaine, surtout si vous êtes dans un lieu où vos besoins fondamentaux ne sont pas assurés. Assurez-vous que vous disposez de ce dont vous avez besoin pour vous sentir en sécurité et protégé.

- Restez en lien pour savoir comment vous pouvez vous faire livrer à votre domicile les produits d'épicerie et les produits de soin dont vous avez besoin.

- Informez les services de soins de santé de tout médicament nécessaire et travaillez avec eux pour vous assurer que vous continuez à recevoir ces médicaments.

INFORMEZ-VOUS

Les prestataires de soins de santé et les autorités sanitaires doivent fournir des informations sur la maladie, son diagnostic et son traitement.

- N'ayez pas peur de poser des questions - une communication claire avec un médecin peut contribuer à réduire tout stress liée à l'éloignement social, à la quarantaine ou à l'isolement.
- Demandez des informations écrites lorsqu'elles sont disponibles.

TRAVAILLEZ AVEC VOTRE EMPLOYEUR POUR RÉDUIRE LE STRESS FINANCIER

Fournissez à votre employeur une explication claire des raisons de votre absence du travail.

RESTEZ EN CONTACT AVEC VOTRE ENTOURAGE

Rester en contact avec les personnes en qui vous avez confiance est l'un des meilleurs moyens de réduire l'anxiété, la dépression, la solitude et l'ennui pendant les périodes d'éloignement social, de quarantaine et d'isolement.

Vous pouvez :

- Utiliser le téléphone, le courrier électronique, les SMS et les médias sociaux pour communiquer avec vos amis, votre famille et d'autres personnes.
- Parler "face à face" avec des amis et des proches en utilisant Skype ou FaceTime.
- Utilisez internet, la radio et la télévision pour rester informés.
- Si vous avez besoin d'entrer en contact avec quelqu'un en raison d'un problème de dépendance d'alcool ou de drogue, pensez à appeler les bureaux locaux des Alcooliques anonymes ou des Narcotiques anonymes .

PARLEZ À VOTRE MÉDECIN

Si vous êtes dans un établissement médical, vous pouvez avoir accès à des soignants qui peuvent répondre à vos questions. Si vous êtes mis en quarantaine à votre domicile et que vous vous inquiétez des symptômes physiques pour vous ou vos proches, appelez votre médecin traitant ou un autre professionnel santé ou le numéro vert 0800 130 000

Si vous avez une maladie chronique (santé mentale ou physique) demandez à votre médecin s'il serait possible de fixer des rendez-vous à distance via Skype ou FaceTime par exemple.

UTILISER DES MOYENS PRATIQUES POUR FAIRE FACE ET SE DÉTENDRE

- Détendez votre corps en faisant souvent des choses qui fonctionnent pour vous : respirez profondément, étirez-vous, méditez, ou pratiquez des activités que vous aimez.
- Après avoir accompli une tâche difficile faite quelque chose qu'il vous plaît.
- Parlez de vos expériences et de vos sentiments à vos proches et à vos amis, si cela vous est utile.
- Gardez un sentiment d'espoir et de pensée positive ; envisagez de tenir un journal dans lequel vous écrirez les choses dont vous êtes reconnaissant ou qui vont bien.

APRÈS UN ÉLOIGNEMENT SOCIAL, UNE MISE EN QUARANTAINE OU UN ISOLEMENT

Vous pouvez ressentir des émotions mitigées, y compris un sentiment de soulagement. Si vous avez été isolé parce que vous étiez atteint de la maladie, vous pouvez ressentir de la tristesse ou de la colère parce que vos amis et vos proches peuvent avoir des craintes infondées de contracter la maladie à votre contact, même s'il a été établi que vous n'étiez plus contagieux.

La meilleure façon de mettre fin à cette crainte courante est de se renseigner sur la maladie et le risque réel pour les autres. Le fait de partager ces informations apaisera souvent les craintes des autres et vous permettra de reprendre contact avec eux.

Si vous ou vos proches ressentez des symptômes de stress extrême, tels que des troubles du sommeil, des modifications de l'appétit, l'incapacité d'effectuer les activités quotidiennes habituelles ou la consommation de drogues ou d'alcool pour faire face à la situation, parlez à un professionnel de la santé.

Ressources utiles :

· Le numéro vert qui répond aux questions sur le nouveau coronavirus (SARS-CoV-2, Covid-19) est ouvert 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 : **0 800 130 000**.

· <https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/fiches-maladies/coronavirus-wuhan>

· <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>