

## Informations

Le nombre d'infections à la Covid-19 continue d'augmenter ou repart à la hausse dans de nombreux pays. La crise continue et avec elle, pour un grand nombre de personnes, l'inquiétude et les peurs aussi ainsi que le sentiment d'impuissance et de détresse. Une détresse psychique peut se transformer en dépression, en trouble anxieux ou en manifestations psychosomatiques. Il n'est pas nécessaire pour cela d'être soi-même malade du coronavirus. Les restrictions imposées par les mesures de protection comme la distanciation sociale ou la limitation des voyages, mais aussi la peur de la contagion ou la peur de perdre son emploi peuvent occasionner des symptômes psychiques, surtout chez les personnes prédisposées.

### Le stress pendant la crise de COVID-19 peut inclure ce qui suit :

- Peur et inquiétude concernant sa propre santé et celle de ses proches
- Modifications de la qualité du sommeil ou de l'appétit
- Difficultés pour dormir ou se concentrer
- Absence de plaisir, de joie, de force
- Aggravation de problèmes de santé chroniques
- Augmentation de la consommation d'alcool, de tabac et autres drogues
- Aggravation de symptômes ou développement de symptômes dans le cadre d'une maladie psychique déjà existante
- Pensées et émotions négatives

### Chacun réagit de manière différente aux situations de stress

Il est tout à fait normal que vous ayez, dans la situation actuelle, des sentiments souvent changeants et intenses comme p.ex. de la peur, de la colère, des pensées négatives qui déclenchent elles-mêmes des sentiments négatifs et accentuent les problèmes de sommeil, la fatigue, l'absence de joie et l'anxiété.

### Que faire?

- > Si vous constatez en vous de telles pensées, essayez de vous changer les idées !
- > Recherchez des activités qui vous font plaisir. Continuez à pratiquer des activités physiques !
- > Parlez de vos soucis et de vos inquiétudes à une personne de confiance.
- > Restez en contact avec amis et famille. Des rencontres régulières et prévues peuvent alors aider.
- > Faites en sorte d'avoir une structure dans votre quotidien. Conservez votre rythme de sommeil habituel, prenez vos repas à des heures régulières.
- > Motivez-vous vous-même pour conserver votre rythme de tous les jours !

### Comment faire avec des enfants

Si vous avez des enfants, n'ayez pas peur de leur parler de la crise. Ils seront ainsi moins anxieux et vous feront plus confiance pour vous parler de ce qui les inquiète.

### Informez-vous!

Mais faites attention de garder la bonne mesure. Ne vous laissez pas impacter trop souvent par des informations négatives.

### Aller chercher des informations actuelles sur la COVID-19 de sources fiables :

- > Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA, <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus.html>),}
- > Robert-Koch-Institut (RKI, [https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html)) und
- > Bundesgesundheitsministerium (<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html>)

Allez chercher de l'aide professionnelle le plus tôt possible, p.ex. auprès d'associations psycho-sociales locales, chez votre médecin traitant, un psychiatre, psychologue ou auprès des services sanitaires ! Vous trouverez plus de conseils dans des situations de stress social et psychique sur : <http://plattform-fuer-psychoziale-fachkraefte.psychisch-sozial-gesund.de/>.

