

« Brouillard cérébral » et COVID-19

Ce que vous devez savoir

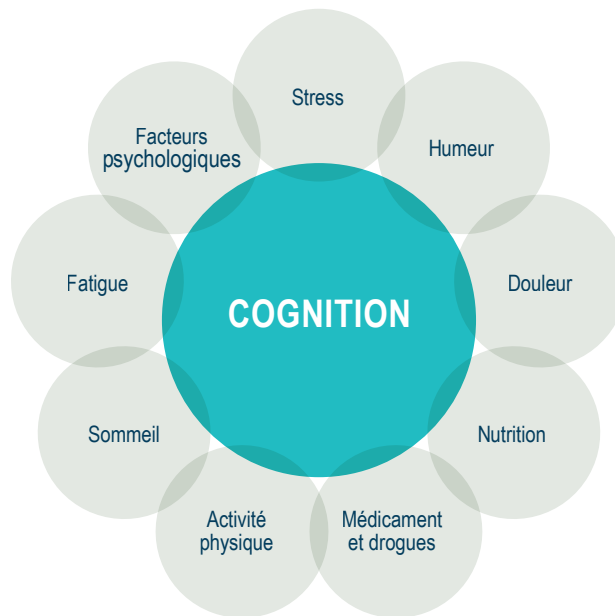
C'est quoi ?

Au cours de leur rétablissement de la COVID-19, de nombreuses personnes disent éprouver une sensation de « brouillard cérébral ».

Celui-ci peut prendre plusieurs formes, notamment :

- Une sensation de fatigue intellectuelle;
- Des difficultés à être attentif;
- Des oublis fréquents;
- Des pertes de mémoire;
- Des difficultés de concentration;
- Une sensation que les pensées sont au ralenti; de ne pas être vif d'esprit;
- Des difficultés à planifier, organiser voire à résoudre des problèmes.

De façon générale, de nombreux facteurs peuvent affecter vos facultés mentales, comme l'illustre cette image.



Il est important de savoir que vos symptômes peuvent être perçus comme plus intenses ou demeurer plus longtemps si certains facteurs sont présents. Par exemple, si vous aviez déjà des difficultés d'apprentissage ou éprouvez actuellement des difficultés au niveau de votre sommeil, si vous vivez plus d'anxiété qu'à l'habitude ou si vous avez des douleurs, la sensation de « brouillard cérébral » peut être encore plus présente.

Toutefois, ces différents facteurs et les symptômes sont liés les uns aux autres. Autrement dit, en améliorant un facteur (ex. : qualité du sommeil), vous pourriez voir un changement positif sur un ou plusieurs facteurs ou symptômes (ex. : fatigue et difficulté de concentration). Donc, en mettant en place plusieurs stratégies, celles-ci agiront de concert et vous en tirerez davantage de bénéfices.

Stratégies générales

Liste de conseils généraux pouvant vous aider à l'atténuer :

1. Utilisez des stratégies de gestion d'énergie et de stress (consulter les fiches **Fatigue et COVID-19** et **Santé mentale et COVID-19**). Ces stratégies vous aideront à tirer profit de votre énergie tout au long de votre journée et de votre semaine. Portez une attention particulière à la qualité de votre sommeil;
2. Observez les fluctuations de vos humeurs et permettez-vous des temps d'arrêt au besoin;
3. Évitez les drogues et l'alcool;
4. Rappelez-vous qu'il est aussi normal d'avoir parfois des oublis ou des inattentions;
5. Acceptez le fait que chaque personne se rétablit à son rythme.

Stratégies spécifiques

Liste de conseils plus détaillés pour vous aider à le gérer :

1. Fractionnez vos tâches plus complexes en plus petites étapes et notez-les;
2. Utilisez un calendrier ou un agenda pour faciliter le suivi de vos rendez-vous;
3. Programmez des rappels sur votre téléphone mobile ou tout autre appareil;
4. Gardez votre environnement en ordre;
5. Gardez les choses importantes du quotidien comme vos clés ou votre porte-monnaie au même endroit;
6. Si vous cherchez un mot, essayez de penser à un mot similaire ou décrivez celui-ci;
7. Réduisez les sources de distraction lors de tâches nécessitant davantage de concentration (ex. : éteindre la télévision, se déplacer dans un endroit tranquille);
8. Concentrez-vous sur une tâche à la fois;
9. Choisissez le moment où vous vous sentez le plus alerte pour entreprendre des tâches plus exigeantes sur le plan mental;
10. Demandez de l'aide à votre entourage. N'hésitez pas à partager ces fiches d'informations avec vos proches afin qu'ils comprennent bien ce qui se passe et puissent vous apporter du soutien si vous en avez besoin;
11. Parlez à votre médecin ou à un professionnel de la santé si la sensation de « brouillard cérébral » ne s'améliore pas. Ils pourront discuter avec vous de la gestion de vos symptômes et vous référer si nécessaire.

Référence :

Post COVID-19 Interdisciplinary Clinical Care Network. (2021, 22 mars). Brain Fog in Post COVID-19 Recovery. http://www.phsa.ca/health-info-site/Documents/post_covid-19_brain_fog.pdf

La majorité des symptômes de la COVID longue s'améliorent avec le temps. Permettez-vous d'être patient et indulgent envers vous-même.

Pour toutes questions en lien avec la COVID longue, communiquez avec nous à l'adresse courriel : readaptation.covid.cisssmo16@ssss.gouv.qc.ca.

Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par :

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre : bienveillance, collaboration, engagement, audace et cohérence.

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Ouest

Québec



santemonteregie.qc.ca/ouest