

Santé mentale et COVID-19

Ce que vous devez savoir

C'est quoi¹ ?

Pour certaines personnes, la récupération de la COVID-19 peut prendre du temps et peut générer différents symptômes comme de la tristesse, de l'irritabilité, de la difficulté à se concentrer, des pertes de mémoire, de la difficulté à dormir et de l'anxiété.

Ces symptômes peuvent être éprouvants, mais heureusement, ils s'améliorent avec le temps pour la plupart des gens. Afin d'être soutenu dans votre rétablissement, n'hésitez pas à en parler à un professionnel tel que votre médecin de famille.

La science ne nous permet pas encore de comprendre complètement comment la COVID-19 affecte la santé mentale dans son ensemble. Toutefois, il est possible que l'imposition des mesures sanitaires, les nouvelles méthodes de travail, l'utilisation accrue de plateformes virtuelles et les impacts financiers qui résultent de la situation aient un effet sur la santé mentale.

Il est aussi important de savoir que des symptômes physiques et cognitifs persistants de la COVID comme la fatigue, l'essoufflement, le brouillard cérébral, les douleurs articulaires ou thoraciques et le malaise post-effort peuvent avoir des impacts négatifs sur la santé mentale.

Prenez action² !

Si vous éprouvez un ou plusieurs de ces symptômes, nous vous encourageons à mettre en place des stratégies d'autogestion pour favoriser votre bien-être.

- Informez-vous pour mieux comprendre et gérer vos symptômes persistants de la COVID. Parlez de vos symptômes à votre médecin et consultez les différentes [fiches d'autogestion](https://www.santemonteregie.qc.ca/ouest) sur le site [santemonteregie.qc.ca/ouest](https://www.santemonteregie.qc.ca/ouest);
- Ne restez pas seul : parlez de votre situation à votre entourage et allez chercher du soutien;
- Demeurez attentif à vos sentiments, à vos émotions et à vos réactions, et donnez-vous la permission de les exprimer à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture ou autre;
- Adoptez de saines habitudes de vie comme une bonne alimentation et des heures de sommeil suffisantes;
- Identifiez et limitez les facteurs qui vous causent du stress.
- Accordez-vous de petits plaisirs (ex. : écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire);
- Restez en contact avec les gens qui vous font du bien;
- Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez déjà utilisées par le passé pour traverser une période difficile;
- Posez vos limites (ex. : refusez une tâche que vous ne voulez pas faire et qui n'est pas essentielle);
- Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres (ex. : demander aux enfants de faire la vaisselle);

Important :

Assurez-vous que les stratégies mises en place respectent vos limites et n'occasionnent pas une augmentation de vos symptômes persistants de COVID, pour plus d'information référez-vous aux fiches :

- **Malaise post-effort et COVID-19**
- **Fatigue et COVID-19**

Vous pouvez aussi aller chercher de l'information, des outils et du soutien en vous référant à ces ressources :

Guide sur la santé mentale

Vous vous sentez stressé, anxieux ou déprimé? Ces [conseils](#) vous permettront d'affronter sainement les difficultés liées à la pandémie.

Outil web : Aller mieux... à ma façon

[Outil](#) de soutien à l'autogestion qui peut vous être utile pour retrouver l'équilibre et vous sentir bien à nouveau.

Applications mobiles

[Guide](#) des applications francophones en santé mentale : des outils intéressants pour les usagers et leurs proches.

Quand devient-il nécessaire de chercher de l'aide² ?

De façon générale, il est possible de surmonter les réactions de stress, d'anxiété et de déprime. Par contre, il se peut qu'après un certain temps (semaines ou mois), les malaises persistent et s'aggravent. Il pourrait alors être nécessaire pour vous d'aller chercher de l'aide. Voici différentes ressources :

Ligne téléphonique Info-social 811, option 2

Si vous vivez du stress, de l'anxiété ou de la déprime, vous pouvez contacter le 811. Des professionnels en intervention psychosociale vous offriront du soutien et vous partageront de l'information et des conseils selon vos besoins.

Services psychosociaux de votre CISSS en Montérégie

Si vous désirez accéder à des services psychosociaux, communiquez avec l'[accueil psychosocial](#) du CLSC de votre région.

Prévention du suicide et Centre de prévention du suicide 1 866-APPELLE (1 866 277-3553)

Si vous pensez qu'il n'existe plus de solution à vos problèmes, si vous êtes en détresse psychologique importante ou si vous planifiez mettre un terme à vos souffrances en commettant un geste irréparable, sachez qu'il est toujours possible de trouver une solution et d'être aidé.

Références :

1. Post COVID-19 Interdisciplinary Clinical Care Network. (2021, 22 mars). *Mental Health in Post-COVID-19 Recovery*. www.phsa.ca/health-info-site/Documents/post_covid-19_mental_health_resources.pdf

2. Gouvernement du Québec (2021, 22 mars). *Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19*. www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/stress-anxiete-et-deprime-associes-a-la-maladie-a-coronavirus-covid-19/#c47205

N'oubliez pas que d'appliquer des stratégies d'autogestion de façon assidue est un moyen qui peut aider à prévenir les troubles de santé mentale.

Pour toutes questions en lien avec la COVID longue, communiquez avec nous à l'adresse courriel : readaptation.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.

