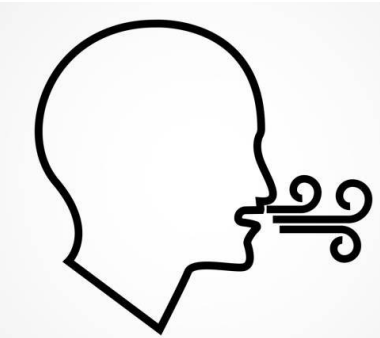


GESTION DE L'ANXIÉTÉ ET DU STRESS À L'ÈRE DE LA COVID-19

Prendre soin de soi, c'est important. Il est normal de ressentir de l'anxiété ou du stress durant l'écllosion de COVID-19, et tout le monde réagit différemment en situation de stress. Nous pouvons atténuer ces émotions en communiquant les faits, ce qui contribue à apaiser nos inquiétudes et à rendre l'écllosion moins oppressante.

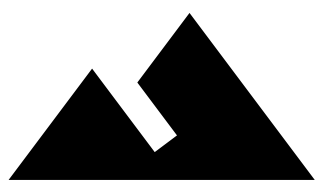
Parfois, il peut être difficile de savoir ce qu'il faut faire pour réduire son anxiété. Voici quelques techniques qui peuvent vous aider, vous et vos proches, à gérer le stress :



TECHNIQUES DE RESPIRATION

Respiration profonde : Prenez une grande inspiration, en laissant votre abdomen se gonfler au maximum. Retenez votre respiration pendant environ trois secondes. Expirez d'un seul coup, en détendant votre mâchoire et vos épaules.

Relâchement des tensions : Tendez vos muscles, une zone à la fois. Prenez une profonde inspiration et retenez votre respiration pendant que vous repliez vos orteils environ cinq secondes. Expirez d'un seul coup. Ensuite, tendez les mollets, les cuisses, les fesses, les bras, les épaules et les mâchoires, et enfin serrez les paupières.

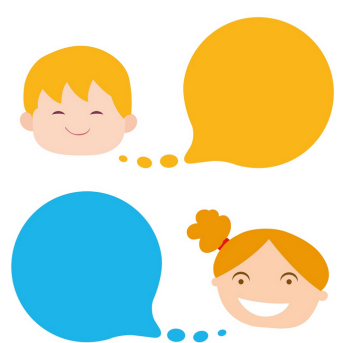
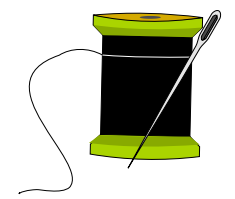
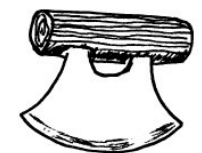


SORTIES DANS LA NATURE

Vous pouvez favoriser votre bien-être mental en allant dehors, en sortant dans la nature et en passant du temps à votre cabane.

ACTIVITÉS DE PLEINE CONSCIENCE

Les activités qui concentrent votre attention sur le moment présent – comme la couture, la broderie de perles et la cuisine – sont de bons moyens de réduire l'anxiété.

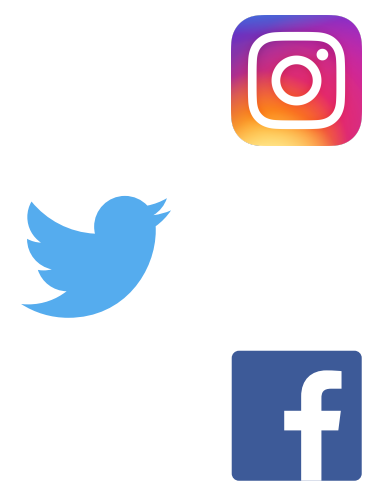


CONVERSATIONS AVEC DES AMIS ET DES PROCHES (AU TÉLÉPHONE OU EN LIGNE)

Il est essentiel de communiquer avec vos proches pour maintenir de saines relations et un équilibre. L'éloignement social n'est pas synonyme d'isolement social.

LIMITATION DU TEMPS PASSÉ SUR LES MÉDIAS SOCIAUX

Même s'il est important de se tenir au courant des dernières recommandations, vous pouvez diminuer votre anxiété et votre stress en limitant le temps que vous passez sur Facebook, Instagram et Twitter.



Le gouvernement du Nunavut offre à ses employés, ainsi qu'aux membres de leur famille immédiate, un accès à du counselling (dans toutes les langues) dans les moments difficiles, et ce, gratuitement et 24 heures sur 24, sept jours par semaine.

Si l'anxiété vous oppresse et que vous avez besoin de parler à un intervenant, communiquez avec le Programme d'aide aux employés et à leur famille par l'entremise de Homewood Santé, au **1 866 398-9505**.

Plusieurs ressources vous sont offertes sur demande : articles sur le bien-être et outils d'aide personnelle. Pour en savoir plus, consultez la page www.homewoodhealth.com/sante.

Des lignes offrent de l'aide aux personnes qui vivent de l'anxiété et un stress élevés.

Ligne d'aide Kamatsiaqtut du Nunavut : 1 800 265-3333
Ligne téléphonique de soutien aux personnes âgées : 1 866 684-5056
Programme d'aide aux employés et à leur famille : 1 866 398-9505

Les personnes qui constituent une menace pour elles-mêmes ou pour les autres dans l'immédiat devraient demander de l'aide sans tarder à leur centre de santé local ou appeler la Gendarmerie royale du Canada.



Pour en savoir plus, visitez la page gov.nu.ca/fr/sante, ou suivez-nous sur les médias sociaux (bit.ly/GN-FB-FRE ou twitter.com/GOVofNUNAVUT).