



RÉACTIONS PSYCHO-SOCIALES FACE À L'ÉPIDÉMIE ET COMMENT SE PROTÉGER

QUI EST LE PLUS À RISQUE ?

Une épidémie représente un risque sérieux tant pour notre bien-être personnel que pour celui de nos assistés. On peut vérifier à l'heure actuelle les manifestations suivantes :

Réactions somatiques, avec manifestations pouvant s'apparenter à celles propres à l'infection.

Anxiété pouvant conduire à des crises de panique, troubles du sommeil, difficultés à se concentrer et autres troubles affectant la sphère psycho-sociale.

COMMENT PRENDRE SOIN DE SOI-MÊME ET DES AUTRES ET COMMENT LIMITER LES EFFETS NÉGATIFS DE L'ÉPIDÉMIE SUR NOTRE BIEN-ÊTRE PSYCHO-SOCIAL.

- MAINTIENS LES CONTACTS SOCIAUX

- PRENDS TES INFORMATIONS À PARTIR DE SOURCES FIABLES

- MAINTIENS OU CRÉE UNE ROUTINE QUOTIDIENNE

- PRENDS SOIN DE TA PERSONNE

- ESSAIE DE BIEN DORMIR, LE SOMMEIL EST IMPORTANT

LE COVID-19 ET LA SENSATION DE PEUR

L'épidémie suscite pour beaucoup une sensation permanente de peur. La peur est une sensation fondamentale qui sert à nous protéger. La peur n'est pas une ennemie. Ne nous laissons pas submerger par la peur pour ne pas paralyser toutes nos activités.

QUE FAIRE POUR GÉRER LA PEUR ?

Affronte les situations qui la provoquent au lieu de les éviter et te refermer sur toi-même. Opère des changements afin d'avoir le contrôle sur les situations qui t'effraient.

Reconnais être nerveux, rien de grave, c'est normal. On peut avoir peur sans perdre le contrôle

ON PEUT GÉRER SA PEUR EN GARDANT EN TÊTE 4 STRATÉGIES SIMPLES

1 La reconnaître :

Reconnais ce qui t'effraie. Demande-toi « qu'est-ce que je ressens? Qu'est-ce que je pense ?

2 L'analyser :

Examine les risques réels et sépare-les de ceux imaginaires.

3 Socialise-la :

tu n'es pas le seul à avoir peur, tu peux te soulager en la partageant avec les gens en qui tu as confiance.

4 Décompose-la :

Essaie de voir les différentes parties qui la composent : ne pas savoir que faire en cas de contagion/ne pas se sentir en sécurité quand on est en groupe/...Ceci t'aidera à adopter des comportements utiles.

Tu peux trouver des conseils utiles sur ce lien <https://www.medicisenzafrofrontiere.it/covid19-salute-psicosociale/> ...et si tu avais besoin d'une aide extérieure

<https://www.psy.it/materiali-prodotti-dalle-associazioni-societa-scientifiche>

<https://d66rp9rxjwty.cloudfront.net/wp-content/uploads/2020/04/Guida-anti-stress-per-i-cittadini2.pdf>

Pour en savoir plus sur les activités de MSF dans sa lutte pour arrêter l'épidémie du Covid-19 : www.msf.it/covid19

