


FAIRE FACE AU STRESS DURANT LA CRISE DE COVID-19



Le stress est tout à fait normal pendant la crise de santé publique liée au COVID-19. Différents signes et symptômes accompagnent le stress chez la plupart des gens. Le stress peut affecter les sentiments, les pensées et les actions. Connaître les effets du stress et avoir recours à des stratégies de gestion du stress peuvent vous aider à y faire face.


Signes et symptômes courants du stress



PHYSIQUES : Fatigue, maux de tête, rythme cardiaque rapide et aggravation de problèmes de santé préexistants



AFFECTIFS : Sentiments de tristesse, de désespoir, d'anxiété, de colère et d'irritabilité




MENTAUX : Confusion, oubli ou difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions

COMPORTEMENTAUX : Modification du comportement habituel, agitation, attitude querelleuse, changements dans l'alimentation et le sommeil, et consommation de substances




Parler à quelqu'un pourrait vous faire du bien. Contactez un ami, un parent, un guide spirituel, un conseiller professionnel ou un groupe de soutien.


Quelques moyens de faire face au stress




Prenez soin de votre santé physique




Communiquez avec vos proches et votre communauté



Identifiez les sentiments que vous éprouvez



Conservez des habitudes quotidiennes



Faites une activité agréable ou qui vous détend


Rappelez-vous vos points forts



Limitez le temps passé devant un écran

Quelques moyens de faire face au stress et à la consommation de substances

Identifiez tout changement dans votre consommation de substances et d'alcool



Évitez d'utiliser des substances lorsque vous êtes seul(e) ou de les mélanger, et gardez toujours du naloxone à portée de main

NYC Well est une ligne d'assistance gratuite et confidentielle composée de conseillers qualifiés qui offrent de brèves consultations et vous orientent vers les soins nécessaires dans plus de 200 langues, y compris vers des services de santé mentale et de soutien à ceux qui consomment des substances.

Appelez au **888 692 9355** ou accédez à **nyc.gov/nycwell** pour discuter en ligne.



POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

Pour recevoir un aide financière ou alimentaire, composez le **311** ou consultez **nyc.gov/311**. Pour obtenir des ressources par code postal, consultez **nyc.gov/health** et cherchez des **services communautaires relatifs au COVID** (« COVID community services »).

Pour de plus amples renseignements sur le COVID-19, consultez le site **nyc.gov/health/coronavirus**.