

Fiche d'information **H1N1** sur le

Mise à jour : Le 3 novembre 2009

Conseils pour la gestion du stress durant une pandémie – Adultes

Une pandémie de grippe est une situation stressante. Durant une pandémie, vous vous souciez de votre santé et de celle des gens que vous sont proches. L'inquiétude, la peur, l'anxiété et le souci liés à l'avenir sont des réactions courantes et normales dans ce genre de situation. Lorsque vous traversez une situation stressante, il est normal de vivre certains des phénomènes suivants :

- Des changements dans vos habitudes de sommeil et dans votre appétit.
- Vous oubliez certaines choses.
- Vous vous intéressez moins à vos activités quotidiennes.
- Vous êtes plus irritable et impatient.

Voici quelques bonnes habitudes à prendre pour conserver votre santé mentale :

- Restez en contact avec les gens que vous aimez.
- Dormez beaucoup.
- Faites de l'activité physique.
- Gérez votre stress.
- Buvez beaucoup d'eau pour rester bien hydraté.
- Mangez des aliments nourrissants.
- Faites des pauses dans un endroit tranquille.
- Pratiquez-vous à respirer lentement, de manière mesurée.
- Utilisez des techniques de relaxation.

Stratégies d'adaptation positives :

Essayez de trouver des stratégies d'adaptation positives qui vous ont déjà donné de bons résultats lors d'une maladie ou d'une période difficile. Ces stratégies pourraient vous être utiles dans la situation actuelle. Consultez la fiche d'information H1N1 intitulée « Stratégies pour se constituer une résistance » pour d'autres suggestions.

N'essayez pas de vous adapter seul – demandez l'aide de votre employeur, d'un parent, d'un ami, d'un chef spirituel ou d'un professionnel en santé mentale. Si vos émotions nuisent à votre capacité de fonctionner dans la vie quotidienne, pensez à demander de l'aide.

Au besoin, demandez l'aide d'un professionnel. Pour de l'aide quand il s'agit de problèmes de santé mentale, communiquez avec le programme de santé mentale de la régie de la santé de votre région ou avec votre centre de santé si vous vivez dans une communauté autochtone.

