

# CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

## QUELQUES GESTES SIMPLES DE BIEN-ÊTRE QUI VOUS PERMETTENT DE MIEUX VIVRE LE CONFINEMENT

# @HOME

### RÉACTIONS PSYCHOLOGIQUES DE LA CRISE SANITAIRE COVID-19

Dans le contexte de pandémie lié au coronavirus COVID-19, de nombreuses personnes peuvent ressentir des réactions de stress : peur de contracter la maladie, peur de voir souffrir des proches, incertitude quant à la durée de cette crise, peur de perdre son travail, sentiment de solitude et frustrations. Ces réactions peuvent se manifester de manière très différente d'une personne à l'autre.

#### LES RÉACTIONS POSSIBLES SONT :

- **Stress** : Le stress est une réaction physiologique normale à une situation anormale. Il nous permet de nous adapter aux défis de la vie.
- **Anxiété** : L'anxiété est la réponse émotionnelle à une pensée menaçante plus ou moins vague. Elle peut être pesante surtout en période d'incertitude.
- **Déprime** : La déprime est un état passager de tristesse et de lassitude. Elle décourage et peut se manifester de différentes façons (perte d'envie, pleurs, manque d'énergie).



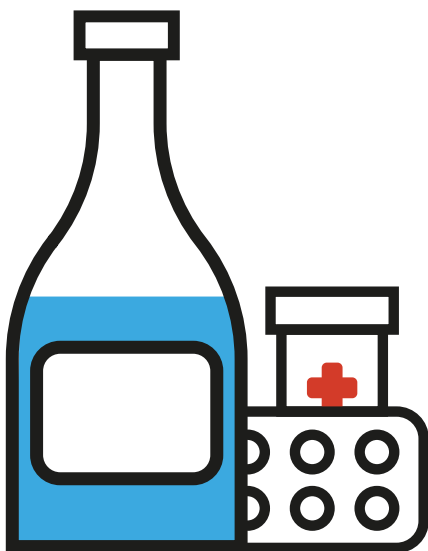
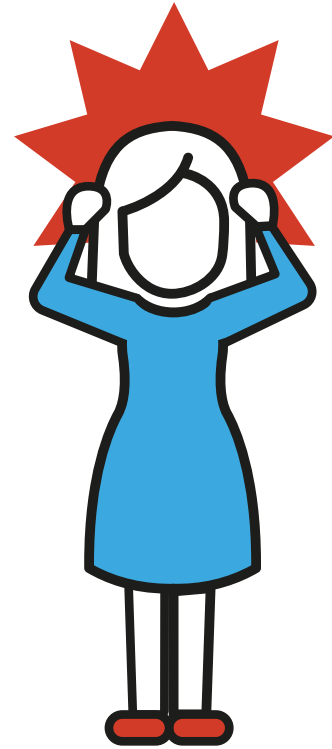
#### QUAND DEVIENT-IL NÉCESSAIRE DE DEMANDER DE L'AIDE ?

De manière générale, nos ressources personnelles nous permettent de surmonter les réactions de stress, d'anxiété et de déprime. Si le malaise persiste ou s'aggrave au fil des jours, une aide professionnelle peut être bénéfique dans les situations suivantes :

- Vous manquez d'énergie et avez beaucoup de difficultés à fonctionner normalement.
- Vous avez des pensées négatives que vous n'arrivez plus à contrôler.

# CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

- Vous avez perdu beaucoup de poids et n'avez plus d'appétit.
- Vous avez des difficultés à trouver un sommeil réparateur (difficultés d'endormissement, réveils fréquents durant la nuit, cauchemars).
- Vous vous inquiétez de tout et n'importe quoi à tel point que cela vous paralyse.
- Vous avez des crises de panique ou d'anxiété (palpitations, essoufflement, engourdissement, nausées, pression au niveau de la poitrine).
- Vous avez des difficultés à faire face au décès d'un parent ou d'un être cher.



- Vous remarquez chez vous ou chez un proche une augmentation de la colère et de l'agressivité.
- Vous pensez que la mort est une meilleure option que la vie.
- Vous constatez une augmentation de votre consommation d'alcool, de drogues ou de médicaments avec pour seul effet de vous détendre et/ou pour faire face à cette situation de crise sanitaire particulièrement stressante.

Si vous ou vos proches êtes confrontés à une ou plusieurs de ces réactions, n'hésitez pas à demander de l'aide le plus tôt possible.

# CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

## OÙ TROUVER DE L'AIDE ?

- **Hotline COVID-19 soutien psychologique**  
☎ 8002 8080
- **Helpline soutien scolaire et psychologique**  
«schouldoheem.lu »  
☎ 8002 9090
- **SOS Détresse**  
☎ 45 45 45
- **Kanner a Jugend Telefon**  
☎ 116 111
- **Elteren-Telefon**  
☎ 26 64 05 55
- **[www.prevention-depression.lu](http://www.prevention-depression.lu)**
- **[www.prevention-panique.lu](http://www.prevention-panique.lu)**
- **[www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu)**



*Contribution: Ligue Luxembourgeoise  
d'Hygiène Mentale a.s.b.l.*

**CORONAVIRUS**

 **[covid19.lu](http://covid19.lu)**

☎ **8002 - 8080**



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG