

CONSEILS AU PERSONNEL SANITAIRE POUR PRÉSERVER SA SANTÉ MENTALE DURANT LA PANDÉMIE DE COVID-19

OPS



Organisation
panaméricaine
de la Santé



Organisation
mondiale de la Santé
BUREAU RÉGIONAL DES
Amériques



RÉACTIONS ÉMOTIONNELLES LORS DE SITUATIONS DE STRESS INTENSE ET PROLONGÉ

À l'heure actuelle, vous vous sentez probablement sous pression, ainsi que bon nombre de vos collègues. Le stress et les sentiments qui l'accompagnent ne reflètent aucunement une incapacité de faire votre travail ni même une faiblesse.

Préserver sa santé mentale et son bien-être psychosocial est actuellement tout aussi essentiel que veiller à sa santé physique.

Vous n'êtes pas dans une course contre la montre. C'est un marathon, une épreuve de grande endurance qui requiert une prise en charge personnelle à tout instant.

RECOMMANDATIONS POUR UNE PRISE EN CHARGE PERSONNELLE



1. VEILLER À VOS BESOINS ESSENTIELS

- Prenez soin de manger régulièrement et de consommer des aliments sains et équilibrés.
- Restez hydraté. Buvez régulièrement de l'eau.
- Évitez les boissons sucrées et l'alimentation rapide.
- Dormez au moins 8 heures pour vous remettre de la journée de travail.

Sinon, vous mettez en péril votre santé mentale et physique, tout en risquant d'amoindrir votre capacité à soigner vos patients.

2. SE REPOSER

- Autant que possible, choisissez des activités qui vous réconfortent, vous détendent et vous distraient. Vous pouvez par exemple jouer avec vos enfants, lire, regarder des films, jouer à des jeux de société, parler de sujets ordinaires qui n'ont rien à voir avec la pandémie.
- Au travail, faites des pauses actives le plus souvent possible.
- Évitez les boissons alcoolisées, le tabac et autres drogues.

Sachez qu'un repos adéquat vous permettra de mieux soigner vos patients.

3. GARDER LE CONTACT AVEC VOS CAMARADES ET COLLÈGUES

- Observez et écoutez. Respectez les divergences entre camarades. Certains préfèrent parler peu, tandis que d'autres se sentent mieux et encouragés lorsqu'ils font part de leurs expériences.
- Efforcez-vous d'avoir des conversations constructives : identifiez les erreurs et les insuffisances sans porter jugement. Nous sommes tous complémentaires : les compliments sont de puissants outils de motivation qui permettent de réduire le stress.
- Formez un groupe d'auto-assistance pour que, au moins une fois par semaine, vous puissiez exprimer vos préoccupations et vos angoisses dans un espace sûr et impartial.
- Si vous constatez qu'un collègue est à risque de souffrir d'un trouble mental causé par le stress chronique, avertissez immédiatement le chef d'équipe.

La capacité de résolution des problèmes est une aptitude professionnelle qui crée une puissante sensation de réussite, même lorsqu'il s'agit d'incidents de faible envergure.

4. GARDER LE CONTACT AVEC VOS PROCHES

- Lorsque vous vous sentez accablé, et si c'est possible, entrez en contact avec vos proches par téléphone ou d'autres moyens virtuels.

Votre famille et vos proches sont votre soutien en dehors du système de santé.

5. SOYEZ À L'ÉCOUTE DE VOS ÉMOTIONS ET SENSATIONS

- Surveillez et observez vos émotions et réactions au fil du temps. Si vous ressentez continuellement des sensations telles que l'épuisement, l'insomnie, l'inappétence, une tristesse tenace, des pensées importunes et un désespoir, recherchez de l'aide auprès d'un collègue ou d'un supérieur.

Il est normal de ressentir des sensations désagréables de temps à autre car elles sont un signal de défense face au danger. Reconnaissez vos signes de stress et prenez le temps d'y répondre. Vous êtes responsable de votre propre prise en charge.

6. LIMITER L'EXPOSITION AUX MÉDIAS

- Utilisez des mécanismes de protection psychologique et limitez votre utilisation des médias tels que WhatsApp pour vous renseigner sur des questions de nature privée ou professionnelle, ce qui interrompt votre période de repos.

Les images visuelles et les messages inquiétants accentuent le stress et peuvent réduire votre efficacité et votre bien-être en général.

7. FORMER DES GROUPES D'ENTRAIDE OU D'AUTO-ASSISTANCE

- Un groupe d'auto-assistance est formé volontairement par des collègues pour exprimer des émotions comme la confusion, l'inquiétude, la perte de contrôle, la crainte, la culpabilité, la tristesse, l'insensibilité et l'irritabilité qui nous accablent. Les activités du groupe se déroulent dans un climat de confiance et de confidentialité entre des personnes qui ont en partage certaines circonstances.

Ce qu'il faut savoir lorsque l'on forme un groupe d'auto-assistance :

Le groupe est de nature volontaire – Un horaire régulier est établi pour les réunions, avec des heures précises de début et de fin – Le groupe est dirigé à tour de rôle – Le groupe est confidentiel et se réunit dans un espace privé.

Si le groupe constate qu'un de ses membres risque de souffrir d'un problème de santé mentale, l'alerte est donnée!

Le fait de parler de ses émotions avec des personnes qui nous inspirent sécurité et confiance aide à réguler ces émotions.

ACCORDEZ-VOUS LA PERMISSION DE DEMANDER DE L'AIDE!!!