

COVID-19: Managing Stress & Anxiety



As we navigate uncharted territory and the evolving realities of COVID-19, we may experience potential fear, stress and anxiety due to the overwhelming volume of information and the demands being put in place to combat the spread and risk of infection.

Anxiety is highly common and is often triggered by specific events, trauma or stressful scenarios creating challenges in our daily activities and interactions. Stress results from normal reactions, where adjustments or a response is required, causing our mind and bodies to react with physical, mental or emotional actions.

People who may respond more strongly to stress and/or anxiety include:¹

- Elderly populations, and people with chronic diseases who are at higher risk of contracting COVID-19
- Physicians, nurses, health care providers and first responders, those interacting with the general public
- Persons with mental health and addiction disorders including substance abuse
- Children and teenagers

Need more information or assistance? All calls are completely confidential.

1-800-663-1142 | TTY: 1-888-384-1152 | International (Call Collect): 604-689-1717

Numéro sans frais - en français : 1-866-398-9505

[HomewoodHealth.com](https://www.homewoodhealth.com)



Homewood
Health | Santé

Remember, we all react differently to stressful situations. Given our diverse backgrounds and the communities we live in, our beliefs and behaviours may vary.

Stressful reactions during this pandemic may include, but are not limited to:¹

- Fear and worry about our health and the health of those you care about
- Changes in sleeping and/or eating patterns
- Difficulty sleeping and/or concentrating
- Worsening of chronic health problems
- Increased use of alcohol or tobacco, or other drugs

What can you do to stay calm during this period of uncertainty?

- Be aware of your mental health. Pay more attention to your feelings and reactions rather than the event itself.
- Reach out to your support system via text, telephone or through virtual conferencing. Maintain physical distancing. Let your family, colleagues and friends know how they can best support you during stressful periods.
- Create a daily routine. Establish a daily process and don't let the basics slip. Maintain a schedule and keep up with daily hygiene, chores and cleaning practices.
- Don't judge or blame yourself. Don't criticize yourself for having these reactions. Be patient with yourself.
- Avoid saturation. Manage your media and online intake and try and focus on something else.
- Find something to help distract you. Some people find it helpful to keep busy with hobbies, routine chores or physical exercise.
- Take time to rest and relax. Maintain good sleep habits and take time for yourself and practice taking deep breaths, or meditation.

What should you do if your stress or anxiety doesn't diminish from week to week?

It's better not to keep the worrying thoughts and anxieties to yourself. People close to you don't always know how to help, despite their best intentions. If these reactions have not diminished from week to week, don't hesitate to contact your assistance program for coaching or counselling support. If you take good care of yourself, ensuring that you obtain the support you need, you will gradually regain your normal sense of self, given the current COVID-19 restrictions in place.

Remember that taking care of yourself is integral to being able to help others. Helping your family, friends, co-workers and others cope with stress can aide in making your community and workforce stronger.

Please be mindful of your community. There are vulnerable populations who are more susceptible to COVID-19 than others. We are all in this together.

References

1. Centers for Disease Control and Prevention. Manage Anxiety & Stress (2020) Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>

Need more information or assistance? All calls are completely confidential.

1-800-663-1142 | TTY: 1-888-384-1152 | International (Call Collect): 604-689-1717

Numéro sans frais - en français : 1-866-398-9505

[HomewoodHealth.com](https://www.homewoodhealth.com)

© 2020 Homewood Health™ | HH_Covid-19_Managing StressAndAnxiety_EN_March27-20



Homewood
Health | Santé

COVID-19 : Gérer le stress et l'anxiété



À mesure que nous avançons sur le territoire inexploré et avec les réalités changeantes de la COVID-19, il se peut nous éprouvions une certaine crainte, du stress et de l'anxiété en raison de la quantité massive d'informations dont nous sommes bombardés et des consignes mises en place pour lutter contre la propagation du virus.

L'anxiété est un trouble très fréquent; elle est souvent déclenchée par un évènement particulier, un traumatisme ou une situation stressante, et nuit à nos activités et interactions quotidiennes. Le stress est un état réactionnel qui survient lorsque l'esprit ou le corps est soumis à une agression brusque; cette réaction peut être physique, mentale ou émotionnelle.

Les personnes les plus vulnérables au stress ou à l'anxiété en raison de la COVID-19 sont les suivantes : ¹

- les personnes âgées ou atteintes d'une maladie chronique, car elles sont plus à risque de contracter la maladie;
- les médecins, infirmières, fournisseurs* de soins de santé et premiers intervenants, ainsi que toutes les personnes qui interagissent avec le public;
- les personnes aux prises avec un trouble de santé mentale et de dépendance, y compris les toxicomanes;
- les enfants et les adolescents.

Besoin de plus amples renseignements ou d'assistance ? Tous les appels sont confidentiels.

Composez le 1 866 398-9505 | ATS : 1 866 433-3305

International (appel à frais virés) : 514 875-0720



N'oubliez pas : chacun réagit à sa façon aux situations stressantes. Nos croyances et nos comportements varient parfois en fonction de notre milieu et de la collectivité dans laquelle nous vivons.

Les réactions de stress susceptibles de se produire pendant cette pandémie peuvent inclure les suivantes : ¹

- de l'inquiétude au sujet de notre santé et de celle de nos proches;
- des changements dans nos habitudes d'alimentation ou de sommeil;
- de la difficulté à dormir ou à se concentrer;
- l'aggravation de problèmes de santé chroniques;
- une consommation accrue d'alcool, de tabac ou d'autres drogues.

Que pouvez-vous faire pour rester calme en cette période d'incertitude?

- Surveillez votre santé mentale. Accordez plus d'attention à vos sentiments et à vos réactions qu'à l'évènement lui-même.
- Gardez contact avec vos proches par message texte, téléphone ou conférence virtuelle. Maintenez vos distances. Dites aux membres de votre famille, à vos collègues et à vos amis ce qu'ils pourraient faire pour vous aider en période de stress.
- Créez-vous une routine quotidienne. Ne négligez pas vos besoins de base. Conservez vos pratiques habituelles en matière d'hygiène et de tâches domestiques.
- Évitez de vous juger ou de vous blâmer. Ne vous critiquez pas pour vos réactions de stress. Soyez patient envers vous-même.
- Évitez la saturation médiatique. Gérez votre consommation médiatique traditionnelle et en ligne et essayez de penser à autre chose.

- Trouvez une activité distrayante. Certaines personnes trouvent utile de se tenir occupées grâce à des passe-temps, des tâches ménagères ou de l'exercice.
- Prenez le temps de vous reposer et de vous détendre. Adoptez de bonnes habitudes de sommeil, prenez du temps pour vous-même ou pratiquez la respiration profonde ou la méditation.

Que devriez-vous faire si votre stress ou votre anxiété ne se sont pas estompés après quelques semaines?

Ne gardez pas vos craintes et votre anxiété pour vous. Vos proches ne savent pas toujours comment vous aider, malgré leurs meilleures intentions. Si vos réactions ne se sont pas estompées après quelques semaines, adressez-vous au représentant de votre programme d'aide aux employés afin d'obtenir de l'aide sous forme de coaching ou de counseling. Si vous prenez soin de vous-même et obtenez l'aide dont vous avez besoin, votre humeur reviendra à la normale malgré les restrictions imposées en raison de la COVID-19.

N'oubliez pas que vous devez prendre soin de vous-même si vous voulez être capable d'aider les autres. Le fait d'aider votre famille, vos amis, vos collègues et d'autres personnes à faire face au stress contribuera à renforcer la résilience de votre collectivité et de ses travailleurs.

Pensez à votre collectivité. Il y a des personnes vulnérables plus sensibles que d'autres à la COVID-19. Nous devons les protéger et être solidaires les uns envers les autres.

Références : (disponible en anglais seulement)

1. Centers for Disease Control and Prevention. « Manage Anxiety & Stress » (2020) Article consulté sur le site : <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>

Besoin de plus amples renseignements ou d'assistance ? Tous les appels sont confidentiels.

Composez le 1 866 398-9505 | ATS : 1 866 433-3305

International (appel à frais virés) : 514 875-0720

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

HomewoodSante.com

© Homewood Santé^{MC} 2020 | HS_COVID-19_Gerer_stress_lanxiete_FR_Mars27-20 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



Homewood
Santé | Health