

# Quelling COVID-19 Anxiety

## How much information is too much?



**You have been given this handout as an aide to support yourself, other employees and family members as a result of the abundance of information available from the media and online related to the COVID-19 pandemic.**

Millions are working from home and practising social distancing. Schools are closing, some products in grocery stores are scarce. There is so much information to access daily and some of it can be overwhelming. What can you do to help stay calm during this period of unprecedented change?

### **Manage your media and online intake**

It's common that during periods of crisis, natural disasters or terrorist events, as people are more exposed to media their feelings of distress or anxiety may increase. It's important to give yourself a break from the news from time to time. It's important to not avoid the news entirely but be mindful of the source - as some information can be vague or unfounded. It's always better to rely on trusted forms of communication from organizations such as Health Canada, Centers for Disease Control or World Health Organization. Check back periodically, but don't overconsume to a point where you are feeling overwhelmed.

### **Try and focus on something else**

During this time, relying on your support network can be particularly helpful. Keep in touch with your friends and loved ones, but talk about things other than COVID-19 (entertainment, pop culture etc.) so you aren't causing or feeding into more worry. Also try and take some time to focus on a hobby such as reading, writing or trying something new to help you relax.

### **Be aware of your mental health**

If you find that your distress or anxiety is interfering with relationships, school or work, you may want to reach out to your EAP or a mental health professional. If you are already in treatment for a condition, you should continue being treated during the pandemic.

**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**

© 2020 Homewood Health™ | HH\_NEWS\_anxiety\_CORONA-VIRUS\_EN\_March 25, 2020



**Homewood**  
Health | Santé

# Apaiser l'anxiété due à la COVID-19

## Quand l'information devient-elle excessive?



**Le présent document d'information vous a été remis pour vous apporter du soutien, à vous, à vos collègues et aux membres de votre famille à la suite de l'abondance d'information diffusée dans les médias et en ligne au sujet de la pandémie de COVID-19.**

Des millions de personnes travaillent depuis leur domicile et limitent leurs contacts sociaux. Les écoles ferment, certaines denrées se font rares dans les épiceries. Il y a trop d'informations à absorber chaque jour et certaines sont affligeantes. Que pouvez-vous faire pour rester calme en cette période de changements sans précédent?

### **Comment gérer sa consommation médiatique traditionnelle et en ligne**

En période de crise, de catastrophe naturelle ou d'acte terroriste, il arrive souvent que les gens ressentent encore davantage la détresse ou l'anxiété en raison de leur exposition accrue aux médias. Il est important de prendre congé des nouvelles de temps en temps. Il est important surtout d'être conscient\* de leurs sources et d'éviter celles qui sont vagues ou sans fondement. Il est toujours préférable de s'appuyer sur des sources dignes de confiance comme Santé Canada, les Centers for Disease Control ou l'Organisation mondiale de la santé. Informez-vous périodiquement, mais ne consommez pas les nouvelles au point d'en être saturé.

### **Se concentrer sur autre chose**

Pendant la période exceptionnelle que nous vivons, il peut vous être utile de vous appuyer sur votre réseau de soutien. Restez en contact avec vos amis et vos proches, mais parlez d'autres choses que de la COVID-19 (parlez de divertissement, de culture populaire, etc.) de sorte que vous ne suscitez ni n'alimentez l'inquiétude. Pour vous détendre, adonnez-vous à des passe-temps comme la lecture ou l'écriture ou essayez quelque chose de nouveau.

### **Être conscient de sa santé mentale**

Si vous constatez que votre détresse ou votre anxiété nuit à vos relations, à vos études ou à votre travail, nous vous recommandons de faire appel à votre PAEF ou à un professionnel de la santé mentale. Si vous consultez déjà un thérapeute, continuez votre traitement pendant la pandémie.

**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<sup>MC</sup> 2020 | HS\_NEWS\_anxiety\_CORONA-VIRUS\_FR\_25 mars 2020 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



**Homewood**  
Santé | Health