

COVID-19: Employee Fatigue, Isolation and Loneliness



As we near the summer months, the worldwide COVID-19 pandemic continues – filled with evolving new norms of how we go about our daily lives. We know that self-isolation and physical distancing are necessary, as they are preventative measures to slow the spread of the virus and the risk of infection. As we adopt and implement modifications to our routines, these changes can be linked to psychological effects including feelings of fatigue, isolation, and loneliness.

Employee Fatigue

Many employees have transitioned to working remotely, whether that means working from a home office, or their kitchen table – employers and employees have had to adapt. Working from home and having endless access and connectivity to your work can lead to longer working hours, which may in turn, lead to burnout. Unable to partake in face to face meetings, as well as having limited social interactions with colleagues may have employees feeling isolated. Maintaining good communication with your co-workers is essential in combating fatigue and isolation, and promotes stronger remote work arrangements.

Here are a few considerations to make the work from home transition easier:

1. Have a dedicated workspace
 2. Where possible, select a workspace with natural light
 3. Create a schedule
 4. Change out of your pajamas and get dressed for the day
 5. Maintain a healthy diet and hydrate
 6. Take breaks
-

COVID-19: Employee Fatigue, Isolation and Loneliness

It is imperative to emphasize the importance of taking breaks during your workday, even when working from home. It's often a simple oversight, however, by-passing breaks may occur as you adjust to a new work environment. You may also justify additional work time in an effort to increase your perceived value and productivity. Think back to when you were at your physical workplace, you likely spent some time taking a break from your desk and catching up with co-workers during your lunch – you still need breaks from your home workspace. By taking breaks throughout your workday, you combat both fatigue and burnout. When stepping away from your computer screen or going for a brisk walk to get some fresh air – you give your eyes and mind a much needed break. "Working at home begins to fail when individuals forgo breaks. In fact, not sticking to a schedule can have major implications for both productivity and mental and physical health."¹ Also, try eating your lunch away from your screen.

Isolation

Whether you're in quarantine because you have contracted the virus, or isolating to do your part in slowing the spread of COVID-19, being confined to your home with a decrease in social interactions can take a toll on your mental health. In a recent survey, it was found that "people are starting to feel the full effects of these practices: 54 per cent of Canadians feel lonely or isolated."² Having strategies that will help you cope during isolation is extremely important. Some tactics to try include:

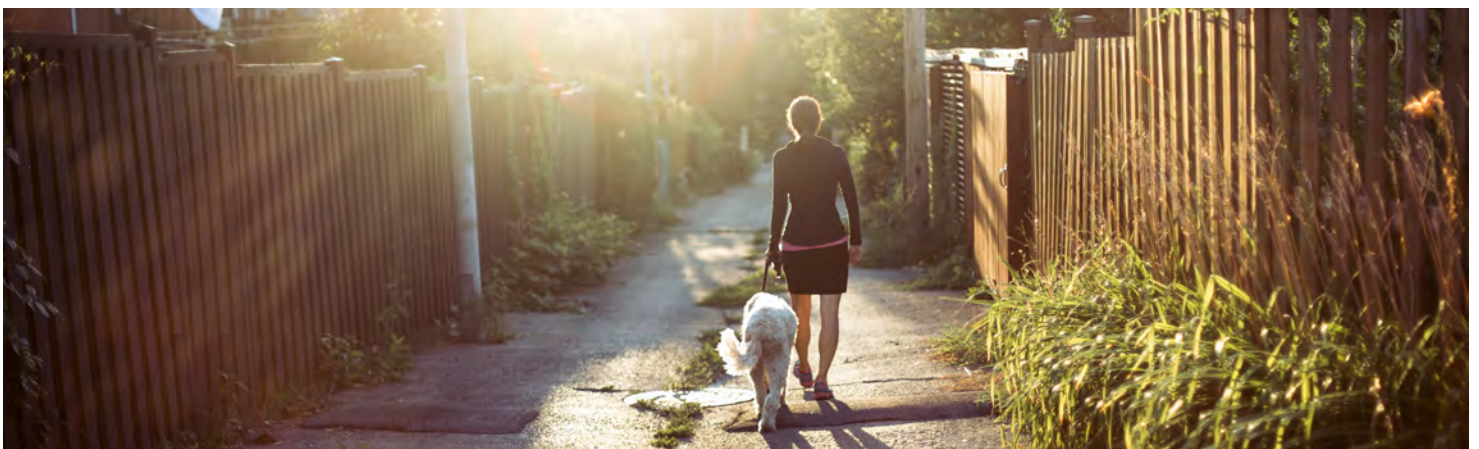
1. Create a daily routine. Keeping up with a routine will give you structure for your day.
2. Stay informed, but limit your media intake to reputable sources.
3. Stay active. Go for a walk or a bike ride, while maintaining physical distancing.

4. Keep in touch. Call or video chat with your friends and family.
5. Find a healthy distraction. Learn a new hobby or practice a skill you've been neglecting.

Loneliness

Everyone will experience loneliness differently, it is a personal experience. Some employees may not experience it at all, but others not accustomed to extended periods of time away from others, or those who covet social interactions may experience extreme feelings of loneliness. Regardless of your position, all feelings are valid. Remember you are not the only one feeling this way. "Now more than ever there is less reason to feel any shame or apprehension about loneliness; it may feel easier to share with others if you are finding it tough, and you are more likely to feel supported and understood by others."³ It can be helpful to address your needs with friends or family members as social support is a healthy way to stay connected. The feeling of loneliness may seem never ending, so it's important to stay connected to yourself and know your feelings are valid. Try meditation or journaling to reflect on how you're feeling each day.

The Australian Psychological Society states that "we experience loneliness because it is a trigger for us to reach out and connect with others."⁴ Ensure you stay connected with your professional and personal networks. With the technological possibilities nowadays, there are many ways to stay in touch with people, regardless of where they are. Set up a weekly online video call, play virtual card or board games with friends or having a virtual family dinner can help you feel connected to your support system.



COVID-19: Employee Fatigue, Isolation and Loneliness

Self-Care

When what we have known as the “norm” is no longer relevant and there are so many drastic changes, it is important that we care for our mental health. One of the many ways to do so, is through self-care. The importance of “developing a healthy self-care practice means that you are willing to do some work to discover what makes you feel fulfilled. You’re also willing to try and achieve a better balance between your physical and mental health.”⁵ Society has such a large impact on what we see as “ideal” self-care routines, but it is important to do what makes you feel good and fulfilled, as everyone’s self-care routine will look a bit different.

If you’re unsure where to get started, some very basic self-care tips include: getting enough sleep, eating healthy, exercising, limiting your screen time and spending some time outside.

In addition to self-care, it is important to also practice self-compassion. Don’t resist your feelings of isolation or loneliness, but instead “find ways to be accepting of them as coming and going.”⁶ We’re all in this together.

References

1. Collie, Meghan (2020). Source: <https://globalnews.ca/news/6929809/coronavirus-work-from-home-negative-side-effects/>
2. Collie, Meghan (2020). Source: <https://globalnews.ca/news/6793214/coronavirus-canada-lonely/>
3. Australian Psychological Society (2020). Source: <https://www.psychology.org.au/getmedia/2612f989-0299-4b54-9ebe-b38977b87e7f/20APS-IS-COVID-19-Loneliness-P1.pdf>
4. Australian Psychological Society (2020). Source: <https://www.psychology.org.au/getmedia/2612f989-0299-4b54-9ebe-b38977b87e7f/20APS-IS-COVID-19-Loneliness-P1.pdf>
5. Life Lines, Issue #07. Self-Care: Time and Attention for you
6. Cuncic, Arlin (2020). Source: <https://www.verywellmind.com/how-to-cope-with-loneliness-during-coronavirus-4799661>



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_COVID-19: Employee Fatigue_EN_June8_2020



**Homewood
Health | Santé**

COVID-19 : Usure, isolement et solitude des employés*



À l'approche de l'été, la pandémie mondiale de COVID-19 se poursuit, avec de nouvelles normes en constante évolution quant à la façon dont nous devons vivre notre quotidien. Nous savons que les mesures préventives d'auto-isolement et de distanciation physique sont nécessaires pour ralentir la propagation du virus et le risque d'infection. Cependant, ces changements à nos habitudes risquent d'avoir des effets psychologiques, comme l'usure, l'isolement et la solitude.

L'usure

Bon nombre d'employés travaillent maintenant à distance, depuis leur bureau à domicile ou leur table de cuisine. Employeurs et employés ont dû s'adapter. Travailler à domicile tout en ayant un accès illimité au bureau risque d'allonger la journée de travail et de mener à l'épuisement professionnel. L'incapacité d'assister à des réunions en personne et d'avoir des interactions sociales avec ses collègues peut entraîner un sentiment d'isolement. Pour combattre l'usure et l'isolement, et favoriser le télétravail, le maintien d'une bonne communication avec ses collègues est essentiel.

Voici quelques suggestions visant à faciliter le télétravail :

1. Aménagez-vous un espace exclusivement réservé au travail.
2. Autant que possible, choisissez un endroit bien éclairé naturellement.
3. Aménagez-vous un horaire.
4. Ne passez pas la journée en pyjama; habillez-vous pour le travail.
5. Mangez sainement et buvez beaucoup d'eau.
6. Prenez des pauses.

COVID-19 : Usure, isolement et solitude des employés

Il est important de prendre des pauses pendant sa journée de travail, même lorsqu'on travaille à domicile, mais on l'oublie souvent, ce qui est facile à faire pendant qu'on s'adapte à un nouvel environnement de travail. Vous pourriez également être tenté d'en faire plus dans le but d'augmenter votre perception de votre valeur et de votre productivité. Pensez au temps où vous étiez à votre lieu de travail physique : vous passiez probablement quelques minutes par jour en pause hors de votre bureau ou à bavarder avec vos collègues pendant le dîner. Vous avez encore besoin de ces instants de repos lorsque vous travaillez à domicile. En prenant quelques pauses pendant la journée, vous prévenez à la fois l'usure et l'épuisement professionnel. Lorsque vous sortez de votre bureau quelques minutes ou allez faire une marche rapide et prendre un peu d'air frais, vous donnez à vos yeux et votre cerveau une pause bien nécessaire. « On devient moins productif à la maison lorsqu'on omet de prendre des pauses. En fait, ne pas avoir d'horaire peut nuire considérablement à la productivité comme à la santé mentale et physique »¹. Et essayez autant que possible de prendre votre dîner ailleurs que devant votre écran d'ordinateur.

L'isolement

Que l'on soit en quarantaine parce qu'on a contracté le virus, ou isolé afin de faire sa part pour ralentir la propagation de la COVID-19, être confiné à son domicile avec peu d'interactions sociales peut avoir des répercussions sur la santé mentale. Un récent sondage indique que « les gens commencent à ressentir les pleins effets du confinement : 54 % des Canadiens se sentent seuls ou isolés »². Il est extrêmement important d'avoir des stratégies qui vous aideront à faire face à l'isolement. Voici quelques méthodes à essayer :

1. Établissez un horaire quotidien afin de structurer votre emploi du temps.
2. Tenez-vous informé, mais limitez votre consommation de médias à des sources réputées.

3. Demeurez actif. Faites une promenade à pied ou une balade à vélo, tout en respectant les règles de distanciation physique.
4. Gardez le contact avec vos proches. Communiquez avec vos amis et les membres de votre famille par téléphone ou par vidéo.
5. Trouvez un passe-temps sain. Apprenez-en un nouveau ou développez une compétence que vous avez négligée jusqu'à maintenant.

La solitude

Chacun ressent la solitude à sa façon; la solitude est une expérience très personnelle. Certains employés n'en souffrent pas du tout, alors que d'autres ont de la difficulté à passer de longues périodes seuls, et ceux qui ont besoin d'interactions sociales peuvent éprouver des sentiments extrêmes de solitude. Peu importe où vous vous situez à cet égard, vos sentiments sont légitimes. Rappelez-vous que vous n'êtes pas le seul à les ressentir. « Maintenant, plus que jamais, il n'y a pas lieu d'être honteux ou appréhensif face à la solitude; en fait, il est peut-être plus facile qu'avant d'en parler, et on est plus susceptible de se sentir soutenu et compris »³. Vous pourriez trouver du réconfort à vous confier à vos amis ou aux membres de votre famille, car le soutien mutuel est une façon saine de rester en contact. Le sentiment de solitude peut sembler permanent; il est donc important d'écouter son corps et de reconnaître la validité de ses sentiments. Essayez la méditation ou tenez un journal de vos sentiments quotidiens.

Selon la Société australienne de psychologie, « la solitude déclenche chez nous le besoin et l'envie de communiquer avec les autres »⁴. Restez en contact avec vos réseaux personnels et professionnels. Les moyens technologiques modernes nous offrent de nombreuses façons de le faire à distance. Organisez un appel vidéo en ligne hebdomadaire, jouez aux cartes ou à des jeux de société virtuels avec des amis ou partagez un souper de famille virtuel pour renouer avec votre système de soutien.



L'autogestion de sa santé

Lorsque ce qu'on a connu comme la « norme » n'est plus pertinent et qu'on subit tant de changements draconiens, il est important de soigner sa santé mentale. On peut le faire de nombreuses façons, notamment en prenant soin de soi-même. « Prendre soin de soi signifie qu'on est disposé à faire des efforts pour découvrir ce qui nous épanouit et pour atteindre un meilleur équilibre entre la santé physique et la santé mentale »⁵. La société a une énorme influence sur ce que nous considérons comme l'autogestion « idéale » de notre santé, mais vous devriez plutôt faire ce qui vous satisfait; chaque personne est différente à cet égard.

Si vous ne savez pas trop par où commencer, voici quelques conseils de base : dormez suffisamment, mangez sainement, faites de l'exercice, limitez votre temps passé devant un écran et allez prendre l'air.

Et il ne suffit pas de prendre soin de soi-même; il faut également pratiquer l'auto-compassion. Ne niez pas vos

sentiments d'isolement ou de solitude, mais « trouvez plutôt des moyens d'accepter de les voir apparaître et disparaître »⁶. Nous sommes tous dans le même bateau.

Médiagraphie

1. Collie, Meghan (2020). Source: <https://globalnews.ca/news/6929809/coronavirus-work-from-home-negative-side-effects/>
2. Collie, Meghan (2020). Source : <https://globalnews.ca/news/6793214/coronavirus-canada-lonely/>
3. Australian Psychological Society (2020). Source : <https://www.psychology.org.au/getmedia/2612f989-0299-4b54-9ebe-b38977b87e7f/20APS-IS-COVID-19-Loneliness-P1.pdf>
4. Australian Psychological Society (2020). Source : <https://www.psychology.org.au/getmedia/2612f989-0299-4b54-9ebe-b38977b87e7f/20APS-IS-COVID-19-Loneliness-P1.pdf>
5. Lignes de vie, Numéro 07. L'amélioration personnelle : prendre soin de soi et de sa santé
6. Cuncic, Arlin (2020). Source : <https://www.verywellmind.com/how-to-cope-with-loneliness-during-coronavirus-4799661>



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

[HomewoodSante.com](https://www.homewoodsante.com)

© Homewood Santé^{MC} 2020 | HS_COVID_Loneliness_FR_June8_2020 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.