

QUAND DEVIENT-IL NECESSAIRE DE SOLLICITER UNE AIDE ?

Il se peut qu'après un certain temps vos facultés d'adaptation s'amenuisent et deviennent insuffisantes.

- Sur le plan physique : sensation d'étouffer, cœur qui bat plus vite, difficultés de sommeil importantes, manque d'énergie et fatigue marquée,

- Sur le plan psychologique et émotionnel : anxiété, peurs envahissantes, pensées négatives, perte de plaisir et manque d'intérêt envers les activités que vous appréciez auparavant,

- Sur le plan comportemental : difficultés à assumer les tâches quotidiennes, évitement de toute personne de crainte d'une contagion, surveillance constantes des symptômes liés au virus, pleurs, irritabilité et agressivité marquées, conflits avec l'entourage, manque de concentration, abus d'alcool, drogues ou médicaments.

➔ **N'hésitez pas à vous rapprocher de la médecine professionnelle et préventive, de la psychologue du travail ou de l'assistante sociale en santé au travail du CDG56.**

Ces professionnels sont à votre écoute et garantissent la confidentialité des échanges.

CONTACTEZ

Centre médical	SECTEUR 1 OUEST Lorient - Le Faouët	SECTEUR 2 CENTRE Auray - Locminé - Pontivy	SECTEUR 3 SUD Vannes	SECTEUR 4 EST Questembert - Ploërmel
Assistante	Amandine LOY 02 97 06 26 46 medecinepreventivelorient@cdg56.fr	Mélanie GAUTIER 02 97 14 60 88 medecinepreventiveauray@cdg56.fr	Mathilde GUILLEMOIS 02 97 41 95 65 medecinepreventivevannes@cdg56.fr	Anne-Sophie BOUGOT 02 97 40 34 90 medecinepreventivequestembert@cdg56.fr
Psychologue du travail	psychologuedutravail@cdg56.fr			
Assistante sociale santé au travail	Clarisse LE SOURNE clesourne@cdg56.fr		Audrey CALLIGNY acalligny@cdg56.fr	



De possibles réactions liées à la crise sanitaire



L'épidémie de COVID19 a conduit à la mise en place de mesures inédites dans la vie quotidienne comme dans l'environnement de travail (application de gestes barrières, port du masque, distanciation sociale...).

Si ces mesures participent à l'enrayement de la propagation de l'épidémie et visent à protéger les populations les plus vulnérables, **elles ne sont pas sans conséquences sur la santé physique mais également sur la santé psychologique.**

STRESS, ANXIETE ET DEPRIME

- Le stress ?

Il permet à l'organisme de s'adapter aux multiples évènements positifs ou négatifs que nous vivons. Il est donc une réponse physiologique normale. Le stress apparaît et disparaît de lui-même, selon que l'on est en présence ou non de facteurs de stress.

- L'anxiété?

Elle est une réponse à une menace vague ou inconnue. L'anxiété se manifeste lorsque nous croyons qu'un évènement dangereux ou malheureux peut survenir et que nous l'anticipons. Chaque personne réagira de manière différente et sa perception de l'évènement aura une plus ou moins grande influence sur l'intensité de l'anxiété vécue.

- La déprime ?

La déprime est un état passager de lassitude, de découragement et de tristesse. Elle se manifeste de différentes façons, tant sur le plan physique que psychologique et son intensité varie d'une personne à l'autre.

➡ Toutes ces réactions sont normales dans un contexte de pandémie.

➡ Vous pouvez compter sur vos ressources et vos facultés d'adaptation pour faire face à cette situation.

QUELQUES MOYENS D'AMELIORER LA SITUATION

- Ne pas hésiter à

- Faire part de vos interrogations et inquiétudes professionnelles auprès de votre encadrement ou/et auprès de la médecine de prévention de votre secteur.

- Prendre soin de vous

- o Demeurez attentif à vos réactions et permettez-vous de les exprimer à une personne de confiance.

- o Pratiquez un minimum d'activité physique qui vous permettra d'évacuer votre stress et de réduire les tensions.

- o Maintenez le plus possible les rythmes de vie habituels (heures de repas et de sommeil).

- o Restez en contact avec les personnes en qui vous avez confiance, par téléphone.

- o N'écoutez pas les informations toute la journée. Attention aux fausses informations.

- o Rappelez-vous les facultés d'adaptation que vous possédez et que vous avez déjà utilisées par le passé pour traverser des évènements difficiles.

- o Acceptez l'aide des autres.