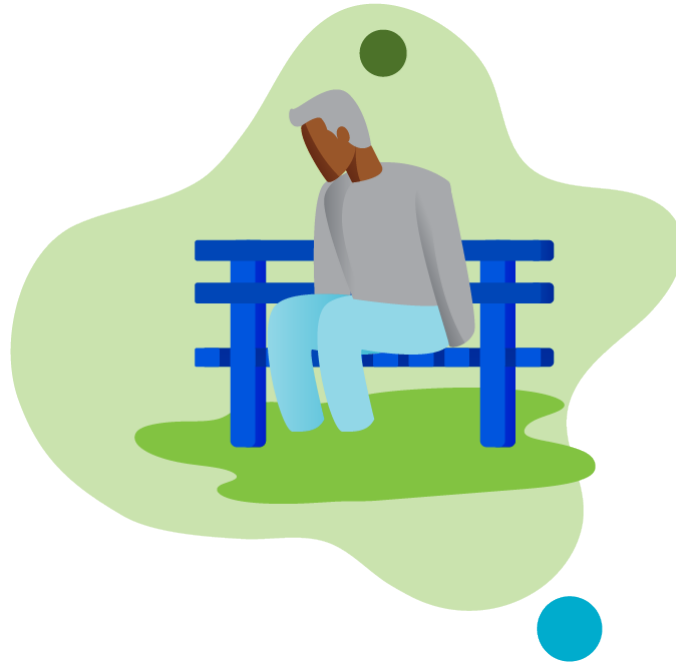


COVID-19 et dépression

24th September 2020



La pandémie de COVID-19 nous a apporté son lot de défis, notamment une augmentation rapide du nombre de personnes aux prises avec la dépression. Certaines personnes n'ayant jamais éprouvé de problèmes de santé mentale par le passé sont peut-être désemparées face à la situation. D'autres qui avaient vécu des épisodes de dépression avant le confinement ont peut-être constaté que leurs symptômes se sont aggravés.

Signes de dépression

Les symptômes les plus courants de la dépression sont les suivants :

- sentiments persistants de tristesse, d'angoisse ou de vide;
- humeur changeante, irritabilité ou agitation;
- pessimisme ou sentiment de désespoir;
- sentiments de culpabilité, d'inutilité ou d'impuissance;
- difficulté à se concentrer, à se souvenir de certaines choses ou à prendre des décisions;
- perte d'intérêt ou de plaisir à l'égard d'activités ou de passe-temps;
- difficulté à s'endormir ou à rester endormi, ou hypersomnie;

© LifeWorks 2020

COVID-19 et dépression

24th September 2020

- hyperphagie ou anorexie;
- fatigue ou manque d'énergie;
- symptômes physiques persistants ne répondant pas aux traitements (maux de tête, troubles digestifs ou douleur chronique);
- pensées associées à la mort ou au suicide, ou tentatives de mettre fin à ses jours.

Si vous constatez que vous ou l'un de vos proches éprouvez un ou plusieurs de ces symptômes, vous ou cette personne souffrez peut-être de dépression.

Causes de dépression durant la pandémie de COVID-19

De multiples facteurs provoqués par la pandémie de COVID-19 peuvent aggraver les problèmes de santé mentale, dont la dépression.

Perte d'emploi. De nombreuses personnes disent que la perte de leur emploi a suscité chez elles un sentiment de dévalorisation ou une impression d'être à la dérive. Vous pouvez regretter la perte de la structure qui vient avec un emploi, notamment un horaire régulier, ou la vie sociale que l'on retrouve dans un milieu de travail. Vous éprouvez peut-être aussi de l'anxiété à l'idée de devoir vous trouver un autre emploi.

Stress financier. Si vous, votre conjoint ou un membre de votre famille avez perdu votre emploi et que vous n'êtes pas certain de l'incidence que cela aura sur votre avenir, l'argent peut vite devenir un énorme facteur de stress, surtout si vous ne savez pas si votre secteur d'activité rebondira d'ici quelque temps.

Travail à domicile. Si vous faites maintenant du télétravail, il se peut que vous vous ennuyiez de certains collègues, que vous ayez de la difficulté à vous adapter à un nouvel horaire ou que vous ayez perdu vos repères alors que vous vous adaptez à votre nouvelle situation. Tout cela peut causer un stress indu dans tous les aspects de votre vie.

Isolement social. La solitude est un important facteur de dépression. Le confinement et les mesures de distanciation physique ont créé un défi supplémentaire en rendant difficile, voire impossible, la socialisation en personne. Même si le téléphone et l'ordinateur peuvent vous aider à garder contact, être isolé et séparé de vos proches peut faire naître des

© LifeWorks 2020

COVID-19 et dépression

24th September 2020

sentiments de tristesse et de solitude.

Tâche de prendre soin des autres. Si vous êtes parent, votre rôle peut avoir changé du jour au lendemain alors que vous deviez composer avec l'école à la maison et la garde à temps plein de vos enfants, sans bénéficier de soutien supplémentaire. Vous éprouvez peut-être aussi un stress supplémentaire si vous prenez soin de l'un de vos proches vulnérables tout en tentant de respecter les règles d'isolement afin de vous protéger contre la COVID-19.

Soucis pour votre famille ou vos proches. Même si vous n'êtes pas en difficulté actuellement, vous êtes peut-être stressé quant à l'avenir de votre famille et de vos proches, entre autres en ce qui a trait à la prochaine fois où vous pourrez les voir en toute sécurité.

Inquiétudes face à l'avenir. À quoi ressemblera l'avenir? Y aura-t-il d'autres périodes de confinement? Quand disposerons-nous d'un vaccin? Les questions en suspens relativement à l'avenir peuvent causer de l'incertitude, ce qui peut susciter des sentiments d'angoisse et de dépression.

Gérer la dépression durant la pandémie de COVID-19

Il est important de se rappeler que, même s'il peut être difficile de se défaire de la dépression, il y a de l'espoir pour les personnes aux prises avec celle-ci. Souvenez-vous que la dépression est une maladie mentale et qu'elle doit être traitée au même titre que toute autre maladie. Il n'y a pas de honte à demander un traitement.

Demandez l'aide de professionnels. Un bon point de départ est d'en discuter avec votre médecin. Décrivez les symptômes que vous éprouvez en précisant depuis quand vous les éprouvez. Pour vous aider, notez à l'avance tout ce dont vous voulez lui faire part.

Si vous avez déjà reçu un diagnostic de dépression, assurez-vous de bien suivre les recommandations. Durant la pandémie, vous avez peut-être dû mettre de côté les activités qui vous aidaient à gérer la situation. Si vous ne faites plus les choses qui avaient une incidence positive sur votre santé mentale, reprenez vos habitudes. Si vous prenez toutes les mesures appropriées, prenez rendez-vous avec votre médecin ou votre thérapeute pour discuter des différentes options pour gérer votre dépression, comme un soutien accru, du

© LifeWorks 2020

pulsation 

COVID-19 et dépression

24th September 2020

counseling ou la prise de médicaments.

Communiquez avec votre programme d'aide. Si vous avez besoin de soutien en raison d'une dépression ou de tout autre problème de santé mentale, nos conseillers sont là pour vous aider en tout temps.

Souvenez-vous que vous n'êtes pas seul. L'isolement social et le stress accru causé par la pandémie peuvent vous donner l'impression que vous êtes seul à éprouver des sentiments dépressifs, mais de nombreuses personnes vivent la même chose. Il y a du soutien à votre disposition pour vous en sortir.

Si vous avez des pensées suicidaires ou des idées d'automutilation, composez le 911 ou rendez-vous immédiatement à l'urgence de l'hôpital le plus près. Vous pouvez aussi appeler les Services de crises du Canada, au 1 833 456-4566.