

Prévention des risques psychologiques

La prolongation du confinement jusqu'au 11 mai et contexte anxiogène majorent les désordres anxieux et peuvent provoquer des symptômes tels qu'irritabilité, insomnie, difficulté de concentration, indécision, résignation.....

Quelques conseils pour atténuer les effets psychologiques du confinement

1) Je contrôle mon exposition aux médias :

- a. Je limite le temps passé à l'informer (deux fois 30 mn par jour)
- b. Je sélectionne des sources d'informations fiables qui évitent la dramatisation en accordant un temps de qualité à des nouvelles encourageantes (sans positivisme hors de propos)
- c. Je bloque les notifications continues sur mon téléphone, tweeter, facebook et instagram
- d. J'éteins la télévision et les chaînes d'informations en direct
- e.

2) Je normalise mon anxiété sans céder à la panique :

- a. Si besoin, je pratique des exercices de respiration, de relaxation, de méditation de pleine conscience

3) Je garde le contact social et humain :

- a. Je maintiens le lien avec mes proches (messages, appels, vidéos....)
 - i. Je suis seul(e) : au moins 30 mn de contact par jour
 - ii. Je vis en groupe : au moins 30 mn de temps seul, sans interaction avec les autres
- b. Je développe l'entre-aide

4) Je contrôle l'ennui et la frustration :

Je privilégie des activités simples et apaisantes : lecture, films, musique, puzzle, mots croisés... je redéfinit « une bonne journée » en me saisissant des petits moments simples du quotidien

5) Je maintiens une hygiène de vie :

- a. Je continue à me laver, m'habiller, m'apprêter chaque jour
- b. Je mange sainement et évite les grignotages
- c. Je prends soin de mon sommeil et garde le rythme veille / sommeil
- d. Je bouge : 30 à 60 mn d'activités physiques par jour