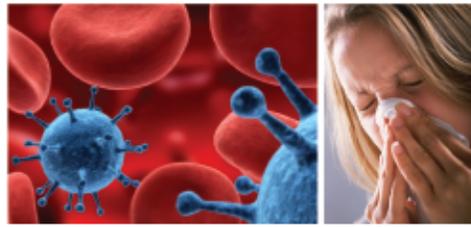


LA GRIPPE A H1N1



Composer avec le stress: Renseignements à l'intention des fournisseurs de soins de santé

Les catastrophes et les maladies infectieuses, comme tout autre événement stressant de la vie, mettent à l'épreuve nos capacités d'adaptation. Que nous en soyons témoins par la télévision ou que nous les vivions personnellement, ils peuvent provoquer de la détresse, de la crainte et de l'anxiété. En résultat, nous pouvons nous inquiéter de notre propre sécurité et de celle de notre famille, de nos amis et de notre collectivité.

Le virus de la grippe pandémique A(H1N1) (grippe porcine chez l'humain) qui circule actuellement est un nouveau virus de grippe qui présente un risque de maladie répandue et cette situation pose des défis à chacun d'entre nous.

Il est normal de s'inquiéter lorsque notre santé est menacée. Comme travailleur ou travailleuse de la santé, vous êtes plus souvent en contact avec des gens dont la santé est précaire. Il se peut donc que vous couriez un plus grand risque que d'autres personnes et que cela vous inquiète beaucoup. Il est tout à fait compréhensible que vous éprouviez de l'anxiété ou de l'inquiétude, pour vous-même ou pour les membres de votre famille.

Évaluer le risque et y faire face, en tant que travailleur de la santé

Vous vous sentez peut-être anxieux et stressé à cause de la charge de travail accrue et des changements apportés à la structure de votre milieu de travail et à votre routine. En plus de voir davantage de patients qui présentent des symptômes analogues à ceux de la grippe, vous devez peut-être vous occuper de patients qui sont eux-mêmes anxieux et qui craignent la grippe.

Mettez le risque en contexte

Suivez les lignes directrices de l'Agence de la santé publique du Canada et de votre établissement de santé en matière de santé et sécurité. En ce qui concerne les maladies infectieuses, il importe de se protéger contre l'infection en adoptant la bonne technique de lavage des

mains (Voir www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/index.html [en anglais]). Les établissements de santé auront aussi mis en place des politiques et des pratiques de contrôle des infections. Votre régie de santé locale publiera de l'information et l'Agence de la santé publique du Canada est une excellente source de renseignements à jour au sujet du virus H1N1 : www.phac-aspc.gc.ca/alert-alerte/h1n1/index-fra.php.

Mettez le risque en perspective

N'oubliez pas que nous entendons parler bien plus des quelques personnes qui deviennent très malades ou même qui meurent d'une maladie que de celles, beaucoup plus nombreuses, qui se rétablissent très bien de la même maladie.

Prenez soin de vous-même en période de stress

Comme fournisseur de soins de santé, vous êtes sans doute capable de repérer facilement une personne qui ne va pas bien psychologiquement à cause d'un événement stressant. Il est tout aussi important que vous portiez attention à votre propre niveau de stress et à votre façon de gérer votre stress.

Ce qu'il faut surveiller

Le stress affecte chacun différemment. On peut être touché psychologiquement (p.ex., se sentir inquiet) et physiquement (p.ex., avoir du mal à dormir). Les réactions aux facteurs de stress que l'on ne peut pas contrôler sont particulièrement difficiles à gérer. Voici certains signes et symptômes indiquant que vous avez peut-être du mal à gérer votre stress :

- dormir mal, trop ou pas assez;
- éviter les autres;
- avoir des maux de tête, des maux d'estomac, de la douleur dans cou ou dans le dos;
- pleurer;
- se sentir anxieux ou déprimé, ou avoir des crises de panique;
- se sentir fâché, coupable, impuissant, engourdi ou confus;
- penser beaucoup à la pandémie de grippe A(H1N1) ou regarder trop d'émissions de télévision à ce sujet;
- refuser de sortir du lit ou de la maison;
- avoir du mal à se concentrer;
- trop manger;
- boire davantage d'alcool ou prendre davantage de médicaments d'ordonnance;
- s'impatienter facilement;
- vouloir surprotéger les gens qu'on aime;
- se sentir nerveux à l'idée de quitter la maison ou de voyager.

Que puis-je faire ?

Essayez de conserver une routine aussi normale que possible. Assurez-vous de bien manger, de dormir suffisamment et de prendre du temps pour relaxer et faire de l'exercice. Évitez d'utiliser de l'alcool ou des drogues pour engourdir votre inquiétude.

Il ne faut pas oublier que la plupart des gens montrent à un moment ou l'autre des signes ou des symptômes de détresse comme ceux que l'on vient de mentionner.

Il est arrivé à tout le monde de se sentir stressé ou dépassé et ce n'est ni honteux ni signe de faiblesse. Dans ces moments, il peut être très utile de partager ses réflexions, ses sentiments et ses préoccupations avec des membres de la famille, des amis, des collègues de travail, des enseignants, des conseillers spirituels, des professionnels de la santé ou des leaders de la collectivité. Vous voudrez peut-être avoir plus d'une conversation de ce genre et vous en éprouverez peut-être le besoin.

En outre, il est important, et tout-à-fait légitime, de se distancier de temps en temps des éléments qui sont source de stress, notamment en cessant d'en parler. N'oubliez pas de prendre une pause réparatrice en passant du temps avec votre famille et vos amis ou en vous consacrant à un passe-temps ou à un sport.

Si vos signes et symptômes de stress durent plus qu'une ou deux semaines, et empirent au point où vous n'arrivez plus à faire vos activités habituelles, ou s'ils s'accompagnent de sentiments intenses de désespoir ou de pensées suicidaires, il est important que vous consultiez un membre d'une profession de la santé réglementée : votre médecin de famille, un psychologue, une infirmière, un travailleur ou une travailleuse sociale, par exemple.

Préparé par l'Association des psychiatres du Canada, l'Association médicale canadienne et la Société canadienne de psychologie.

Partiellement adapté d'une brochure de l'Agence de la santé publique du Canada intitulée *Faire face aux événements stressants — Prendre soin de soi, de sa famille et de sa collectivité*. Fév. 2005.

Vous pouvez reproduire à volonté cette fiche d'information à des fins éducatives sans but lucratif ou dans le cadre d'une démarche de sensibilisation publique, à condition de citer la source intégralement.