

COMPOSER AVEC LE STRESS, L'ANXIÉTÉ ET L'USAGE DE SUBSTANCES PENDANT LA COVID-19

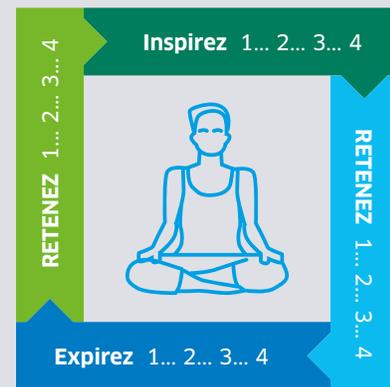
La pandémie de COVID-19 est venue perturber votre vie, ce qui peut provoquer du stress et de l'anxiété. **Ces sentiments sont normaux.**

Ce que vous pourriez ressentir si vous vivez du stress ou de l'anxiété

- Peur ou inquiétude constante
- Colère ou être facilement irritable
- Difficulté à dormir
- Difficulté à se concentrer
- Difficulté à prendre des décisions
- Plus grande consommation d'alcool, de cannabis ou d'autres substances que d'habitude

Respiration carrée

Ce simple exercice peut vous aider à calmer votre système nerveux et à réduire les sentiments d'anxiété lorsque vous vous sentez dépassé.



Quand on prend de l'alcool, du cannabis ou d'autres substances pour faire face au stress et à l'anxiété ou pour les soulager temporairement, cela peut aggraver ces sentiments et augmenter le risque de développer un trouble lié à l'usage de substances.

Pour faire face à la situation

- Demeurez actif et tenez-vous occupé** en faisant des activités que vous aimez.
- Gardez contact** avec les amis et la famille tout en maintenant la distanciation physique.
- Trouvez un équilibre** – demeurez informé, mais sachez reconnaître quand il est temps de prendre une pause des nouvelles et des sujets qui se rapportent à la COVID-19.
- Soyez bon envers vous-même** – c'est une période difficile et vous faites votre possible pour gérer une situation problématique.
- Prenez soin de votre corps** en mangeant et en dormant bien, en faisant de l'exercice et de la méditation.
- Trouvez de l'aide!** Parlez à un membre de la famille ou à un ami et cherchez à obtenir l'aide d'un professionnel si cela est nécessaire.

Si vous faites l'usage de substances

- 1 Surveillez votre consommation : soyez attentif à sa fréquence et au contexte s'y rattachant.
- 2 Suivez les *Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada*.
- 3 Suivez les *Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque*.
- 4 Évitez le stockage d'alcool, de cannabis et d'autres substances.
- 5 Cherchez à obtenir de l'aide si vous sentez que votre consommation est en train de devenir un problème.

Pour plus d'information, visitez le www.ccdus.ca ou le www.mentalhealthcommission.ca/Francais/covid19



Commission de la santé mentale du Canada
Mental Health Commission of Canada

Avec le financement de



Santé Canada
Health Canada



Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances

Données. Engagement. Résultats.