SANTÉ MENTALE ET COVID-19: ADULTES ET AIDANTS

EXPÉRIENCE ET PISTES DE SOLUTIONS

La réalité

Des études ont révélé que les aidants, particulièrement les femmes et les personnes âgées, sont plus à risque de voir leur santé mentale fragilisée par la situation liée à la COVID-19 et au SRAS (2003). En nous assurant que les aidants se portent bien mentalement, nous leur éviterons de souffrir en silence et les jeunes dont ils ont la garde recevront également de meilleurs soins.

La santé mentale des adultes et des aidants durant la pandémie de COVID-19

Durant la pandémie, les adultes et les aidants canadiens ont indiqué éprouver une anxiété accrue, de la dépression et une santé mentale plus fragile. Un niveau de stress et d'inquiétude plus élevé au sein des familles et des sentiments d'isolement et de solitude ont aussi été signalés. L'auto-isolement et les problèmes financiers ont également aggravé des problèmes de santé mentale préexistants, notamment l'anxiété, la dépression, la schizophrénie et le TSPT. Les femmes ont indiqué avoir été touchées de manière plus importante par ces problèmes que les hommes.

L'isolement social et la distanciation physique peuvent avoir une incidence considérable sur la santé mentale. Pour les aidants qui ont déjà d'autres responsabilités (occuper un emploi, être le soutien de famille, aide-soignant ou éducateur, préparer les repas, amuser les enfants), cette incidence peut être accrue.

En plus d'assurer la sécurité et le bien-être des enfants pendant cette période, les aidants doivent s'occuper de leur propre santé mentale. Ils doivent s'adapter aux changements dans leur propre vie et celle de leurs enfants. Plusieurs aidants ont indiqué avoir éprouvé du stress avant la pandémie de COVID-19. Les circonstances et responsabilités supplémentaires ont augmenté ce stress.

La santé mentale des mères et des grands-parents durant la COVID-19 et le SRAS

Mères de jeunes enfants (<8 ans)

Selon une étude canadienne, de 30 à 43 % des mères ont fait état de dépression ou d'anxiété depuis le début de la pandémie de COVID-19.

De 9 à 18 % des mères ont fait état de dépression ou d'anxiété avant la pandémie de COVID-19.

Grands-parents

Les personnes âgées sont plus à risque de décéder de la COVID-19 et plus sensibles aux problèmes de santé mentale liés à l'isolement. Cette situation est préoccupante en raison du nombre croissant de grands-parents qui prennent en charge leurs petits-enfants lors d'un placement en famille par les services canadiens de protection de l'enfance.

Pendant l'épidémie du SRAS, en 2003, la détresse émotionnelle, la dépression et les troubles cognitifs ont augmenté de façon significative chez les personnes âgées; le taux de suicide a bondi de 30 % chez les personnes de 65 ans ou plus.

Voies d'intervention

- Prendre soin de sa santé mentale : parler régulièrement de ses sentiments avec quelqu'un qui écoutera. Faire des petites choses que l'on aime, tel que s'adonner au scrapbooking ou au yoga, tenir un journal, lire ou prendre un bain.
- Prendre soin de son corps : faire de l'exercice souvent, bien s'hydrater, se reposer au besoin et manger à des heures régulières. S'aménager des moments de détente.
- Rechercher l'équilibre : faire contrepoids au stress de la situation en cultivant des relations positives. Faire preuve de flexibilité et corriger les déséquilibres au fur et à mesure qu'ils surviennent.
- Diminuer ses attentes : on n'attend pas des aidants qu'ils s'acquittent à la perfection de nouvelles responsabilités. Nous sommes tous confrontés à une nouvelle expérience d'apprentissage et les aidants doivent éviter de se mettre une pression indue. Il faut demander et accepter l'aide des autres.
- Donner l'exemple : les enfants et les jeunes se tournent vers les adultes qui s'occupent d'eux pour savoir comment gérer le stress et l'anxiété liés à la situation de la COVID-19.
- Adopter de saines pratiques et prendre soin de soi favorise l'adoption des bons comportements chez les enfants et les jeunes.

Pour consulter les sources et les documents originaux, visitez le www.childtraumaresearch.ca

Cette publication a été réalisée grâce au généreux soutien de :

Child Trauma Research Centre
UNIVERSITY OF REGINA

Faculty of Social Work

SHRF
SASKATCHEWAN HEALTH RESEARCH FOUNDATION

CIHR IRSC
Canadian Institutes of Health Research / Instituts de recherche en santé du Canada