

## Préserver sa santé mentale lors de l'épidémie de COVID-19



Il est normal de se sentir triste, stressé, confus, effrayé ou en colère pendant une crise. Parler à des personnes de confiance peut vous aider. Contactez vos amis et votre famille par courriel ou téléphone, si vous devez rester à la maison.



Maintenez un mode de vie sain - y compris une alimentation adéquate, le sommeil et l'exercice. Afin de prendre soin de vous et pour votre bien-être, les sites ci-dessous peuvent vous être bénéfiques.

- Comment prendre soin de sa santé psychique : [www.santepsy.ch/fr/pages/sante-mentale-covid-19/prendre-soin-de-son-mental-921](http://www.santepsy.ch/fr/pages/sante-mentale-covid-19/prendre-soin-de-son-mental-921)
- Comment prendre soin de son corps : [www.santepsy.ch/fr/pages/sante-mentale-covid-19/prendre-soin-de-son-corps-922](http://www.santepsy.ch/fr/pages/sante-mentale-covid-19/prendre-soin-de-son-corps-922)



Si vous vous sentez dépassé, le service HELP est à votre disposition afin de vous apporter un soutien psychologique. Vous avez la possibilité de nous contacter aux heures d'ouverture : du lundi au vendredi de 08h00 à 17h00 sauf les jours fériés - au numéro suivant : 026 429 60 60 ou par mail : [help@hefr.ch](mailto:help@hefr.ch)

Afin de vous éviter des frais téléphoniques, nous n'hésiterons pas à vous rappeler.



Limitez l'inquiétude et l'agitation en réduisant le temps que vous et votre famille passez à regarder ou à écouter les reportages des médias que vous percevez comme dérangeants. Faites appel à des compétences que vous avez utilisées dans le passé et qui vous ont aidé à gérer les adversités de votre vie antérieure et utilisez ces compétences pour vous aider à gérer vos émotions pendant la période difficile de cette épidémie.

Afin de mieux gérer vos émotions, vous pouvez exploiter ce site qui propose plusieurs formes de méditations et relaxation.

[www.passeportsante.net/fr/audiovideobalado/balado.aspx](http://www.passeportsante.net/fr/audiovideobalado/balado.aspx)



En cas d'urgence et en dehors des heures d'ouvertures officielles de la consultation HELP, vous avez la possibilité d'appeler la plate-forme d'accueil et d'orientation du Réseau Fribourgeois de Santé Mentale (RFSM) au no suivant : 026 305 77 77 (7J/7J, 24H/24H).