

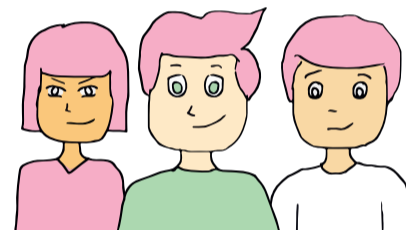
Les signaux d'alerte les plus facilement identifiables

- Insomnie, cauchemars ...
- Variation de poids/perte d'appétit ou oubli de manger ou autre **trouble alimentaire** (boulimie, anorexie...)
- Perte du rythme de la journée voire désynchronisation totale
- Toute modification du comportement habituel est à considérer
- Survenue, rechute, aggravation d'un **comportement addictif** (tabac, jeux vidéo...)
- **Changements d'humeur** (repli sur soi, tristesse durable, crise de larmes, mutisme, nervosité, anxiété...)
- **Plaintes somatiques** (maux de ventre, de tête...)
- Auto-agressivité et hétéro-agressivité (en rupture avec le fonctionnement habituel)

Toute modification du comportement habituel est à considérer

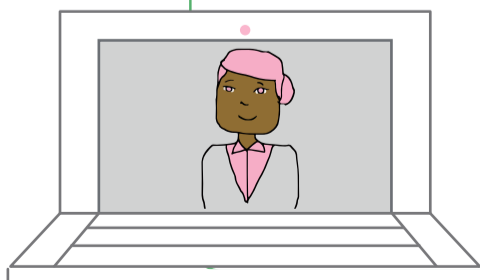
Toute manifestation d'une douleur physique ou psychique est à identifier

Points de vigilance dans le suivi de la sante mentale



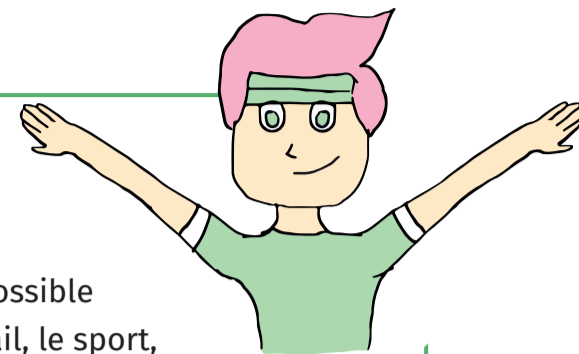
- **Évaluer le contexte social** (activité professionnelle, mode de vie) et **familial** (liens affectifs et proximité géographique) de la personne accompagnée confinée
- **Maintenir un lien thérapeutique** régulier, même virtuel (téléphone, visio) :
 - Difficultés de la PSH à repérer les symptômes d'alerte (ressenti, localisation et intensité, expression de la douleur atypiques)
 - Difficulté à prendre une décision adéquate pour les soins surtout s'il vit seul et que son traitement ne réduit pas suffisamment ses symptômes
 - En cas de non-réponse aux appels téléphoniques, prévenir les aidants et/ou organiser une visite à domicile : pas de perdus de vue !
- **S'assurer de l'absence de ruptures dans les traitements** / prises en charge
- Favoriser le rapprochement avec un aidant/proche ou bien gérer les contacts réguliers téléphoniques / visio avec l'aidant/proche

Dispositifs



- **Cellules d'écoute psychologique** en visio consultation si possible, sinon ligne d'écoute
- **Groupes de parole**
- Recours au médecin de famille et/ou au spécialiste si suivi particulier
- **Privilégier l'écoute empathique**

Les conseils à prodiguer



Pour la santé psychique des adultes en période de confinement

- Faire l'effort de se stimuler pour **structurer ses journées** autant que possible en donnant un rythme régulier aux activités, en particulier le télétravail, le sport, la lecture, l'écriture, la recherche d'informations, les échanges avec les amis
- **Se protéger le plus possible des informations anxiogènes** diffusées en boucle par les chaînes d'information ou les réseaux sociaux, en ne les écoutant qu'à certaines heures de la journée et en privilégiant les informations fiables et scientifiquement validées
- **Maintenir les liens sociaux** par des contacts réguliers (téléphone, internet...) avec la famille et les amis proches, surtout s'ils sont âgés ou isolés ;
- Conserver une **activité physique** d'intérieur

Pour la santé psychique des enfants en période de confinement

- Leur **expliquer** le motif du confinement et **répondre** clairement aux questions qu'ils se posent en utilisant un **vocabulaire approprié**
- **Maintenir un rythme de vie proche du rythme habituel** tant pour l'heure du réveil et des repas que du travail scolaire encadré par les parents
- Les inciter et les encourager à jouer et à dessiner, et à **développer des activités créatives** (qui, de fait enlèvent de la passivité mortifère face au réel)

Ne pas oublier l'habituance aux gestes barrières, distanciation physique et restriction sociale

Les rappeler régulièrement, leur bénéfice et les alternatives relationnelles, à l'aide de supports adaptés & SANS qu'il y ait trop d'angoisse : la personne accompagnée bénéficie de conditions dérogatoires aux sorties, sans limitation de durée ni de distance

