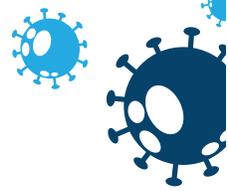


La santé mentale pendant la pandémie de COVID-19 :



C'est naturel d'éprouver du stress, de l'anxiété, de la peine et des inquiétudes durant et après une situation stressante.

Personne ne réagit de la même façon, et vos propres sentiments changeront avec le temps. Remarquez et acceptez comment vous vous sentez. Prendre soin de soi durant une situation stressante vous aidera dans votre guérison à long terme. Si vous prenez soin de votre santé émotionnelle, cela vous aidera à penser clairement et à vous protéger, vous et vos proches.

Renseignements utiles sur la schizophrénie et autres troubles psychotiques pendant la pandémie de COVID-19

Les troubles psychotiques sont des maladies graves qui affectent l'esprit. Elles comprennent la schizophrénie et un certain nombre de troubles moins connus. Les troubles psychotiques entraînent des pensées et des perceptions anormales; ils peuvent conduire les gens à perdre le contact avec la réalité. Deux des principaux symptômes sont les délires (croire des choses qui ne sont pas vraies) et les hallucinations (voir ou entendre des choses qui ne sont pas vraies, des voix par exemple). Les personnes qui présentent des symptômes de troubles psychotiques peuvent avoir un changement important dans leurs pensées et leur comportement.

Répercussion de la COVID-19 sur les symptômes des troubles psychotiques

La pandémie de COVID-19 et les mesures nécessaires prises par la santé publique pour protéger la population contre le virus ont engendré beaucoup de stress chez de nombreuses personnes. On s'attend donc à ce que ce stress affecte la santé mentale. Les événements stressants de la vie, comme cette pandémie, constituent des facteurs de risque tant pour l'apparition de nouveaux troubles psychotiques que pour l'aggravation de symptômes chez les personnes qui présentent déjà de tels troubles. La pandémie devrait aussi avoir une incidence sur la nature des symptômes des personnes atteintes de psychose ou à risque d'en souffrir. Voici, ci-dessous, quelques exemples de la manière dont les symptômes peuvent être affectés :

Paranoïa : La peur liée à la COVID-19, vécue par plusieurs dans la population générale, peut être amplifiée chez celles qui souffrent déjà de paranoïa en raison de leur maladie (croire que les dirigeants nous induisent en erreur, en particulier lorsque les preuves et les conseils pour faire face à la pandémie changent fréquemment). Leur paranoïa à l'égard de la contamination peut également s'aggraver en raison des contacts étroits avec d'autres personnes.

Délires : Certains peuvent ajouter la COVID-19 à leurs délires de longue date (par exemple, les Illuminati contrôlent la pandémie mondiale). D'autres peuvent développer de nouveaux délires liés à la COVID-19 (par exemple, croire que la ventilation dégage le virus à travers les événements dans leur chambre).

Hallucinations : Le stress peut augmenter la fréquence des hallucinations ou en engendrer de nouvelles. Les personnes qui souffrent d'hallucinations peuvent attribuer les informations qu'elles reçoivent à leurs « voix » ou entendre les virus faire du bruit.

Trouble de la pensée : Certaines personnes souffrant de troubles psychotiques peuvent connaître une grave désorganisation de leurs pensées ou de leur discours, qui peut s'aggraver sous l'emprise du stress. Cette désorganisation peut leur compliquer la tâche lorsqu'il s'agit de comprendre et de suivre des procédures de sécurité liées à la COVID-19. Il peut également leur être plus difficile de communiquer leurs besoins aux autres (notamment, s'ils présentent certains symptômes de la COVID-19 et doivent subir un test).

Comportement déviant : Certaines personnes qui présentent des troubles psychotiques peuvent adopter des comportements particulièrement déviant, qui peuvent s'aggraver pendant une période de stress. Ces comportements peuvent leur compliquer la tâche lorsqu'il est question de suivre des procédures de sécurité liées à la COVID-19 (par exemple, l'hygiène des mains, la distanciation physique, etc.). Ces comportements

peuvent aussi entraîner ces personnes dans des situations qui peuvent augmenter le risque de transmission du virus à eux-mêmes ou à d'autres personnes (par exemple, des altercations avec d'autres personnes, l'utilisation d'objets qui ne leur appartiennent pas, etc.).

Risque accru d'être atteint de COVID-19

Vulnérabilité aux infections : Les personnes atteintes de troubles psychotiques présentent peut-être un risque plus élevé de contracter la COVID-19. Compte tenu de leur maladie, et des inconvénients sociaux connexes, de nombreuses personnes qui présentent des troubles psychotiques vivent ou passent du temps dans des milieux où le risque d'écllosion est élevé en raison des espaces partagés et de la surpopulation (par exemple, les unités de soins pour patients hospitalisés, les logements subventionnés, les refuges pour sans-abri, les prisons).

Risque de conséquences plus graves : La COVID-19 risque aussi d'entraîner des conséquences plus graves chez les personnes atteintes de troubles psychotiques qu'après de la population générale. Les facteurs de risque d'infection grave due à la COVID-19 sont très répandus chez les personnes atteintes de troubles psychotiques en raison des facteurs liés au style de vie et des effets secondaires des médicaments psychiatriques (comme le tabagisme, l'obésité, les maladies cardiaques ou pulmonaires, le diabète, le taux élevé de cholestérol). En outre, les personnes atteintes de troubles psychotiques ont un accès limité aux soins de santé (par exemple, en raison d'une présentation tardive, d'une mauvaise interprétation des symptômes dans le cadre d'une psychose et de l'attitude stigmatisante des professionnels de la santé), ce qui peut influencer les résultats à la suite d'une infection par la COVID-19.

Capacités potentiellement limitées à suivre les directives de santé publique : Il se peut que les personnes atteintes d'un déficit cognitif en raison de leurs troubles psychotiques ne comprennent pas de quoi il s'agit, ce qui les empêche de saisir la gravité de la situation. Il est donc possible que certaines d'entre elles ne suivent pas les mesures de contrôle de l'infection. Les patients déviants peuvent éprouver des difficultés à respecter les recommandations de la santé publique, telles que l'hygiène des mains, la distanciation physique ou l'auto-isolement au besoin.

Risque accru de répercussions sur la santé mentale en raison de la COVID-19

Plus grande vulnérabilité aux effets sociaux de la COVID-19 : Les effets sociaux de la COVID-19 peuvent avoir un impact disproportionné sur les personnes atteintes de troubles psychotiques ou à risque d'en souffrir. Par exemple, l'isolement social, le chômage, l'itinérance, la fin d'une relation (divorce ou séparation), la violence conjugale et la détérioration de la santé physique peuvent tous avoir une incidence particulière sur les personnes atteintes de troubles psychotiques parce qu'elles sont déjà particulièrement vulnérables aux déterminants sociaux de la santé.

Effet significatif des mesures de distanciation physique : Ce groupe peut aussi être particulièrement à risque en ce qui concerne le stress associé aux mesures de distanciation physique; en effet, ces personnes ont déjà tendance à s'isoler plus socialement et les interactions sociales leur posent plus de problèmes qu'à la population en général. En outre, le taux d'utilisation des téléphones mobiles et de la technologie chez les personnes atteintes de troubles psychotiques est moins élevé que pour la population en général, il se peut donc qu'elles ne compensent pas autant en utilisant d'autres moyens de communication.

Risque de rechute ou de détérioration en raison du traitement pour la COVID-19 : Les traitements pour la COVID-19 pourraient également présenter un risque accru pour la santé mentale des personnes atteintes de troubles psychotiques. Il est prouvé que la prise de fortes doses de stéroïdes peut s'avérer utile pour traiter une maladie grave provoquée par la COVID-19. Toutefois, on sait que les stéroïdes peuvent déclencher ou aggraver les symptômes psychotiques.

Répercussions sur les soins de santé mentale

Défis additionnels liés aux soins virtuels : Les formes de communication à distance peuvent accroître la paranoïa des patients étant donné qu'ils sont tenus de communiquer à l'aide d'outils électroniques. Les hallucinations auditives peuvent également porter atteinte à la capacité de la personne à communiquer par téléphone. Il se peut que le patient confonde les voix, y compris celle du psychiatre. La perte d'indices visuels peut compromettre de façon importante la communication entre le médecin et le patient.

Accès restreint aux soins de santé mentale : Comme c'est le cas pour la plupart des services de soins de santé non urgents, il est possible que les services de santé mentale, de psychiatrie et de traitement des dépendances soient interrompus au cours des étapes plus restrictives de la pandémie. Une telle interruption peut engendrer des contacts cliniques moins fréquents pour les personnes atteintes de troubles psychotiques. Au cours d'une pandémie, il existe des barrières potentielles à l'admission en unités de soins pour patients hospitalisés, ce qui n'est pas forcément le cas en autre temps. Par exemple, les unités de soins pour patients hospitalisés peuvent avoir à réduire le nombre de lits pour respecter la distanciation physique. Il se peut que les congés temporaires des unités de soins pour patients hospitalisés ne soient pas autorisés afin de réduire le risque de transmission. Certaines personnes pourraient donc ne pas vouloir être admises, même si cela peut être dans leur meilleur intérêt. Certains groupes thérapeutiques peuvent ne pas être offerts pendant l'admission.

Suspension des services communautaires : De nombreuses personnes atteintes de troubles psychotiques dépendent de services communautaires pour leur permettre de conserver leur capacité de fonctionner et leur bien-être dans la communauté. Certains de ces services communautaires peuvent être suspendus pendant certaines phases de la pandémie.

Perturbations des chaînes d'approvisionnement en médicaments : Pendant la pandémie, des perturbations des chaînes d'approvisionnement de médicaments furent signalées. Il peut également s'avérer plus difficile pour les personnes de se procurer des renouvellements pour leur traitement actuel.

Que peut-on faire pour être utile?

- 1. Soutenir les personnes à risque :** Les fournisseurs de soins se doivent d'identifier et de soutenir les patients à risque élevé.
- 2. Contact clinique :** Des contacts cliniques plus fréquents avec les fournisseurs de soins de santé peuvent contribuer à répondre aux nouvelles préoccupations, ce qui peut permettre d'éviter des exacerbations graves ou des hospitalisations.
- 3. Approvisionnement en médicaments :** Veiller à ce que les personnes disposent d'une quantité suffisante de médicaments pour éviter l'interruption du dosage lors d'éventuelles perturbations des chaînes d'approvisionnement des pharmacies.
- 4. Rappels des mesures de la Santé publique :** Les personnes atteintes de déficit cognitif significatif ou dont les pensées ou le comportement sont déviants ont peut-être besoin qu'on leur rappelle plusieurs fois par jour les nouvelles habitudes à adopter, comme se laver les mains plus souvent et pratiquer la distanciation sociale.
- 5. Aide pour ceux qui doivent passer un test de dépistage ou se mettre en isolement :** Assister les personnes qui doivent passer un test de dépistage ou se mettre en isolement en les aidant à naviguer dans le système et en les orientant vers des ressources afin de trouver un endroit approprié pour leur isolement au besoin.
- 6. Réduction de la surpopulation :** Les efforts visant à réduire la surpopulation dans les refuges pour sans-abris, les unités de soins pour patients hospitalisés, les maisons de soutien, les prisons, etc. pourraient contribuer à réduire les risques.
- 7. Contact social :** Les efforts visant à prendre régulièrement des nouvelles de personnes socialement isolées et qui ne recherchent peut-être pas elles-mêmes un contact social peuvent atténuer les répercussions sociales de la COVID-19.

Les personnes atteintes de troubles de santé mentale préexistants doivent continuer à suivre leur plan de traitement pendant une urgence et surveiller l'apparition de tout nouveau symptôme. Si vous présentez des réactions au stress en réponse à l'écllosion de COVID-19 pendant plusieurs jours consécutifs et que ces réactions vous empêchent d'assumer vos responsabilités normales, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou votre service local de traitement des dépendances et de santé mentale.



Demander de l'aide ne constitue pas un signe de faiblesse, mais plutôt un signe de force.

Si vous avez le sentiment que le stress ou l'anxiété que vous éprouvez en raison de la COVID-19 deviennent trop lourds à porter, des possibilités s'offrent à vous :

CHIMO Ligne d'écoute - Besoin de parler? 1-800-667-5005

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être – La Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être apporte une aide immédiate en offrant du counseling et des services d'intervention en cas de crise à tous les peuples autochtones au Canada : 1-855-242-3310.

Jeunesse, J'écoute - Textez le mot PARLEZ au 686868 ou composez le 1-800-668-6868 pour jaser avec un Répondant aux crises bénévole, 24 heures par jour, sept jours par semaine.

Si en raison de l'écllosion de COVID-19, vous faites des réactions au stress plusieurs jours d'affilée et que celles-ci vous empêchent d'effectuer des tâches normales, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou votre centre de santé mentale communautaire.