

Trucs et astuces pour gérer son anxiété



Limitez votre consommation de nouvelles. Choisissez une source d'information fiable une fois par jour.



Faites preuves de flexibilité tout en conservant une routine. Faites-vous des plans pour passer vos journées



Gardez contact malgré l'isolement.



Favorisez des activités de détente (yoga, méditation, écouter de la musique).



Bougez! (marchez, courez, étirez-vous, sortez vos vélos)



Évitez les abus (alcool, médicaments, cigarettes, cannabis, etc.).



Autres idées

- Laisser-aller votre créativité et tenter de nouvelles activités. Peindre, faire ou écouter de la musique, cuisiner, lire, apprendre une nouvelle langue, ressortez vos vieux casses-têtes, etc.
- Faire ce qu'on n'a pas le temps de faire habituellement (ménage des armoires, rénovations, classement, etc.)
- Bougez : l'endorphine produite par l'activité physique est excellente pour le moral. Faire une marche extérieure en suivant les règles de distanciation physique émises par la santé publique, entraînement. Consultez nos meilleures [applications pour l'entraînement à la maison](#) ou encore nos [exercices à faire à la maison](#).
- Favoriser des activités de détente comme la relaxation, la méditation ou les cours de yoga. Consultez notre blogue, [6 trucs pour éviter de penser trop](#) et [apprivoiser la solitude](#).

Des ressources pour vous aider

Vous êtes inquiet face à la pandémie de coronavirus?



SSQ Assurance offre gratuitement à tous ses assurés l'accès à un service d'aide psychologique par téléphone. Pour appeler le service d'aide 24/7 1 877 480-2240



Internet

Chloé : outil d'assistance médicale virtuelle sur les dernières informations et ressources en matière de santé publique: <https://covid19.dialogue.co/#/>

Sources :

quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/stress-anxiete-et-deprime-associes-a-la-maladie-a-coronavirus-covid-19/