

## QUESTIONS ET RÉPONSES SUR LA COVID-19, LA SANTÉ MENTALE ET LES ABUS DE SUBSTANCES PSYCHOACTIVES (pour les personnels de santé)

Questions	Réponses
<p>Quel est le lien entre la santé mentale et la COVID-19 ?</p>	<p>La note de l'OMS intitulée « considérations liées à la santé mentale et au soutien psychosocial pendant la pandémie de COVID-19 » contient des détails sur le lien entre la COVID-19 et la santé mentale.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les problèmes de santé mentale peuvent résulter de périodes prolongées de confinement, de la peur de contracter la COVID-19, de l'inquiétude de perdre un emploi ou de ne pas gagner sa vie. Les personnes qui survivent à une forme grave de COVID-19 peuvent souffrir d'anxiété et de dépression. Les amis et les parents des personnes décédées peuvent vivre le deuil et certains d'entre eux peuvent sombrer dans la dépression. On a constaté une augmentation des cas de violence entre partenaires intimes, qui peut également entraîner des problèmes de santé mentale.</li> <li>• Les professionnels de santé sont également exposés à un risque accru de troubles mentaux, en raison des environnements à haut risque dans lesquels ils travaillent, parfois sans protection adéquate et parfois en travaillant pendant de longues heures, ce qui peut conduire à l'épuisement professionnel. Certains sont tombés malades et d'autres sont morts. Certains des intervenants, comme les agents chargés de l'inhumation ou de l'incinération, ont commencé à abuser de l'alcool et d'autres substances pour faire face à la situation.</li> <li>• Il existe des informations erronées sur le fait que la consommation d'alcool et de tabac est protectrice, ce qui conduit à l'abus d'alcool et à l'initiation ou à l'augmentation de la consommation de cigarettes. Les personnes souffrant déjà de problèmes de santé mentale sont également à risque, car le stress accru ou l'impossibilité de se rendre au centre de santé pour obtenir un médicament pourrait déclencher une rechute.</li> <li>• Vous trouverez ci-dessous deux liens vers des informations utiles :  <a href="https://www.who.int/publications-detail/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020">https://www.who.int/publications-detail/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020</a>.  <a href="https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/briefing-note-about">https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/briefing-note-about</a></li> </ul>
<p>Comment promouvoir la santé mentale ?</p>	<p>La promotion de la santé mentale devrait cibler les différentes couches de la population.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le grand public devrait limiter le temps passé sur les réseaux sociaux pour suivre des actualités liées à la COVID-19. Il peut également éviter de suivre les histoires pénibles. Il faut prendre</li> </ul>

	<p>le temps de pratiquer de l'exercice physique et de communiquer avec la famille par téléphone ou par le biais de réunions virtuelles. D'autres activités peuvent être pratiquées comme la méditation, la lecture, l'écoute de la musique, le yoga, etc. Ils peuvent également regarder des films ou jouer à des jeux de société.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les professionnels de la santé et les intervenants doivent travailler moins longtemps dans les unités de soins intensifs et les zones à haut risque. L'exercice physique, ainsi que le yoga et la méditation, favorisera le bien-être mental. Il est également recommandé que tous les personnels de santé reçoivent une orientation en matière de premiers soins psychologiques et/ou d'autres interventions psychologiques.</li> <li>• Le livre « Mon héros, c'est toi » est une ressource pour enfants qui a été traduite en plusieurs langues et qui peut encore être traduite en d'autres langues <a href="https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/my-hero-you">https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/my-hero-you</a></li> </ul>
<p><b>Comment prévenir les troubles mentaux et l'abus de substances psychoactives pendant la pandémie de COVID-19 ?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des messages peuvent être conçus pour être envoyés par SMS ou diffusés à la télévision et à la radio, afin de conseiller la population sur la manière de prévenir les troubles mentaux.</li> <li>• Il est conseillé de limiter le temps passé sur les réseaux sociaux et d'éviter d'écouter ou de lire des théories du complot en l'absence de faits probants. L'inquiétude est dissipée lorsque la population a accès à des informations précises, notamment sur le nombre de personnes infectées, celles qui se rétablissent et celles qui sont mises en quarantaine.</li> <li>• Il faut tout mettre en œuvre pour que les personnes souffrant déjà de troubles mentaux aient accès à leurs médicaments habituels.</li> <li>• Le guide de gestion du stress de l'OMS « Faire ce qui compte en temps de stress » est disponible pour une large diffusion. <a href="https://www.who.int/publications-detail/9789240003927">https://www.who.int/publications-detail/9789240003927</a></li> </ul>
<p><b>Quelles interventions en matière de santé mentale et de troubles liés à l'utilisation de substances psychoactives peuvent être fournies dans le cadre de la lutte contre la COVID-19 ?</b></p>	<p>Les directives cliniques pour la prise en charge de la COVID-19 incluent la santé mentale et le soutien psychosocial. Les interventions qui peuvent être incluses sur le plan de riposte sont les suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Création du Groupe de travail technique multisectoriel sur la santé mentale et le soutien psychosocial qui dirigerait et coordonnerait toutes ces activités en fonction du contexte local.</li> <li>• S'assurer que tous les professionnels de santé ont reçu une formation en premiers soins psychologiques en relation avec la COVID-19. Les documents sont disponibles ici :</li> </ul>

<https://reliefweb.int/report/world/remote-psychological-first-aid-during-covid-19-outbreak-interim-guidance-march-2020>

- Chaque centre de traitement de la COVID-19 devrait disposer d'au moins un psychologue clinique ou un conseiller pour apporter un soutien à chacun des patients hospitalisés, à la famille et aux personnels de santé.
- Chaque centre de traitement doit avoir accès à au moins un agent de santé par équipe capable de gérer l'anxiété aiguë et la dépression modérée à sévère, ainsi que le délire des patients hospitalisés dans le centre. Les médicaments habituels figurant sur la liste des médicaments essentiels pour le traitement de l'anxiété et de la dépression doivent être utilisés. Les lignes directrices figurent dans le guide de traitement intitulé Programme d'action Comblant les lacunes en santé mentale (MHGAP).
- Il devrait y avoir une ligne d'assistance téléphonique pour la santé mentale et le soutien psychosocial avec des agents qualifiés (infirmiers de santé mentale, conseillers, cliniciens de santé mentale et psychiatres), qui peuvent offrir une écoute et une aide à ceux qui appellent en cas d'anxiété et/ou de dépression graves, de crises de panique, de réaction de deuil grave. Il devrait y avoir des unités de santé où les personnes sans COVID-19 peuvent être orientées lorsque des examens et des traitements supplémentaires sont nécessaires.