



EDA

Headquarters: Avenue des Volontaires, 19 - 1160 Bruxelles - Belgium
tel.: 0032 27342980 - *e-mail:* info@europeandepressionday.eu
web site: www.europeandepressionday.eu

Secretariat: Piazza Portici, 11 - 25050 Provaglio d'Iseo (BS) - Italy
fax: 0039 0309882061 - *e-mail:* dr.tavormina.g@libero.it

*How to overcome COVID-19 isolation - from an EDA Italia project
(www.edaitalia.org)*

Comment surmonter l'isolement COVID-19 - d'un projet EDA Italia

Translation into French by Nicolas Zdanowicz (Bruxelles, Belgium)

La dépression et l'anxiété: des maladies ni infectieuses ni incurables

Coronavirus et isolement: comment ne pas déprimer!

Vie sociale

La vie sociale est incontournable pour les êtres humains mais, malheureusement, au temps de l'épidémie du Covid-19 est nécessairement limitée.

#Rester à la maison pour prendre soin de vous est un ordre du gouvernement.

Une publication scientifique récente insiste sur l'importance des relations sociales pour la santé et la longévité. ("*Why Social Relationships Are Important for Physical Health: A Systems Approach to Understanding and Modifying Risk and Protection*". Holt-Lunstad J, publié dans PubMed en 2018, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29035688>).

Inversement on a aussi montré que l'isolement social prolongé peut induire des changements de comportements durables tant chez l'être humain que chez l'animal. ("*The Neuropeptide Tac2 Controls a Distributed Brain State Induced by Chronic Social Isolation Stress*", Moriel Zelikowsky, publié dans Cell.com volume 173 n°5 il 17/5/2018, [https://www.cell.com/fulltext/S0092-8674\(18\)30361-1](https://www.cell.com/fulltext/S0092-8674(18)30361-1)).

Est-ce que l'isolement augmente la dépression et l'anxiété?

Toutes les personnes qui sont en quarantaine à l'hôpital ou au domicile ont des difficultés psychosociales supplémentaires. La recherche effectuée par le *King's College of London scientists* "*The psychological impact*

of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence” (publiée dans The Lancet, le 14.3.2020, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673620304608>), relève que les difficultés liées à la quarantaine peuvent perdurer longtemps et nécessitent une intervention psychosociale accompagnée d’informations claires, notamment sur la durée. Cette recherche a mis en évidence le large spectre de troubles possibles avec des états de stress post traumatique, de la dépression, des états anxieux et des abus de substances.

Les personnes qui vivent dans des familles où règne un climat d’agressivité et de violence nécessitent évidemment une aide supplémentaire.

Heureusement le confinement est dégressif et temporaire.

Que pouvons nous faire ?

Pour être malheureux il faut désirer ce que nous n’avons pas et ne pas voir ce que nous avons.

Avant nous avions une vie trépidante et stressante et nous cherchions un moment de paix. Maintenant que nous sommes confiné a la maison, nous voulons une vie active et pleine de relations.

Nous nous plaignions de nos villes chaotiques, bondées et remplies de smog, maintenant nous sommes effrayés de les voir vides et désolées. Nous n’apprécions même pas l’air frais revigorant et pur grâce à la diminution de la circulation.

Nous nous plaignions de la pollution sonore de la ville et maintenant nous sommes effrayés de son silence assourdissant.

Nous nous plaignions de ne pas voir grandir nos enfants toujours sortis et maintenant nous pouvons profiter de leurs présences.

L’épidémie et l’isolement nous font apprécier ce que nous avons et nous amènent à réfléchir aux vraies valeurs de l’existence et de la santé. Les épisodes de dépression, d’anxiété et de peur provoqués par le coronavirus peuvent et doivent être surmontés!

Quelques conseils

- 1) Acceptez et partagez les règles, en comprenant leur importance
- 2) Voyez le verre à moitié plein et soyez positifs (tout obstacle présente un bénéfice)
- 3) Mettez en valeur ce que vous avez et vous serez heureux
- 4) Prenez soin de vous; mangez sainement et régulièrement des aliments riches en fibre et vitamine C; buvez au minimum 1,5 L d'eau par jour; dormez le nombre d'heures dont vous avez besoin pour être en forme (au minimum 7 heures par nuit); lavez-vous les mains fréquemment et prenez soin de votre corps; ne vous négligez pas en restant en pyjama; préparez-vous des soins de beauté faits-maison, faites de l'activité physique à la maison, prenez soin de votre domicile et soignez votre esprit par la méditation, le yoga, les prières.
- 5) Ne vous isolez-pas: les réseaux sociaux servent aussi à ça
- 6) Appréciez votre propre compagnie et celle de vos cohabitants
- 7) Cultivez des passe-temps positifs et interactifs, écoutez de la musique, lisez un bon livre: soyez créatif et laissez s'exprimer l'artiste qui est en vous
- 8) Surfez sur la vague des émotions, ne vous opposez-pas à elles et apprenez à les contrôler: les émotions donnent des couleurs à la vie
- 9) Rendez service et soyez bienveillants avec autrui
- 10) Si vous en avez besoin, ne le faites pas seul: demandez de l'aide à votre psychiatre ou à votre psychologue