

## Quelques recommandations pour préserver la santé mentale des soignants

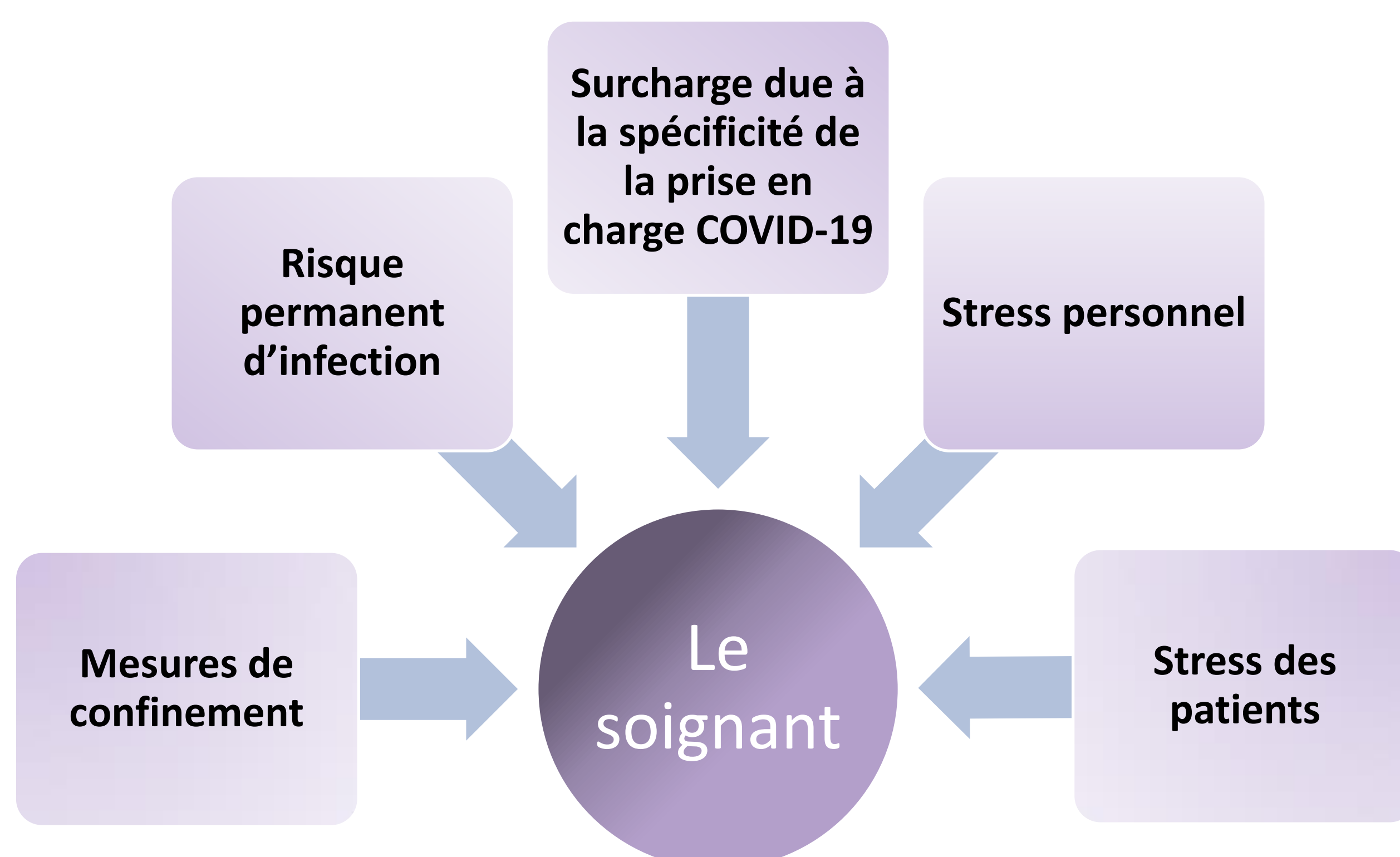
### CONTEXTE DE PANDÉMIE ET IMPACT PSYCHOLOGIQUE SUR LE PERSONNEL SOIGNANT

Dans le cadre de la pandémie COVID-19 les professionnels de la santé sont, en plus d'être confrontés aux mêmes difficultés que le reste de la population, impliqués dans de lourdes responsabilités sanitaires et déontologiques dans la prise en charge des patients.

Les professionnels de la santé peuvent développer des réactions de stress intense et des comportements à risque pour leur santé.

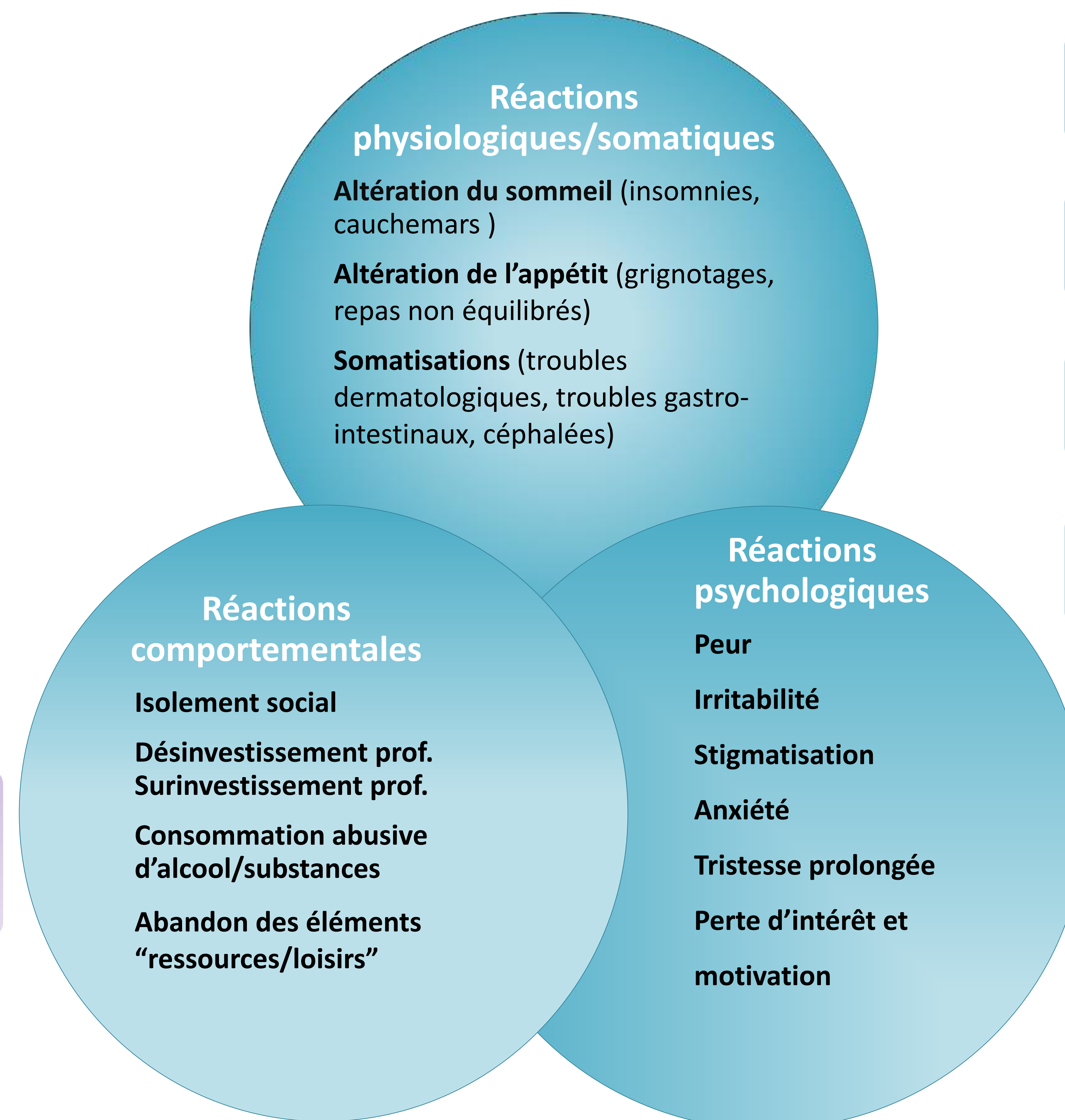
Les professionnels de la santé doivent être informés quant aux enjeux psychologiques relatifs à leur rôle et sur la population générale afin de préserver leur bien-être physique et mental.

### DÉFIS POUR LE PERSONNEL SOIGNANT



### PRENDRE SOIN DE SOI COMME OUTIL PREMIER POUR PRENDRE SOIN DES AUTRES

### SIGNAUX D'ALERTE



### OUTILS ET STRATÉGIES POUR PRÉSERVER SON BIEN-ÊTRE MENTAL

#### Répondre aux besoins fondamentaux

- S'alimenter et s'hydrater correctement
- Maintenir une hygiène correcte du sommeil

#### Pauses et ressources

- S'octroyer des pauses et des moments pour soi
- Privilégier des activités réconfortantes et relaxantes

#### Solidarité aux sein des équipes

- Accepter de recevoir du soutien et verbaliser ses besoins propres
- Communiquer de manière constructive avec ses supérieurs hiérarchiques et ses collègues

#### Maintenir le contact avec ses proches

- Partager et rester connecté avec ses proches
- Les proches constituent un point d'appui en dehors du cadre professionnel

#### Respecter l'individualité

- Chaque personne vit différemment le contexte actuel
- Prendre en considération les différentes facettes de chacun-e

#### Rester informé

- Se fier à des sources d'information fiables et limiter l'accès aux médias
- Participer à des réunions pour se tenir au courant de la situation

#### Auto-surveillance

- Surveiller son état de santé afin de déceler tout signe de dépression ou de stress
- Faire appel à la [Cellule Psychologique COVID aux eHnv \(Tél. 079/556.32.85\)](#)

### RÉFÉRENCES

- Brooks, S.K., et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of evidence. *The Lancet*, 395, 912-920.
- Carvalho, P., et al. (2020). The psychiatric impact of the novel coronavirus outbreak. *Psychiatry research*, 286, 112902.
- Chen, Q., et al. (2020). Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *Lancet Psychiatry*.
- CSTS Center for Study of Traumatic Stress (2020). Sustaining the wellbeing of healthcare personnel during coronavirus and other infectious disease outbreaks. [www.CSTSONline.org](http://www.CSTSONline.org).
- Ho, C., Chee, C., & Ho, R. (2020). Mental Health Strategies to Combat the Psychological Impact of COVID-19 Beyond Paranoia and Panic. *Annals of the Academy of Medicine, Singapore*, 49, 1.
- Stiefel, F., Guex, P. (2008). Le stress du soignant ou comment se soigner soi-même. *Revue Médicale Suisse*, 4, 424-427.

### AUTEURS

Dr Maccaferri, G.E., DP-CHUV, Da Silva Fernandes, K., eHnv, DP-CHUV, Dre Solomon, R. A., DP-CHUV, Prof. Y. Khazaal, DP-CHUV. (v. plaquette nov. 2020)