

MESSAGES CLÉS: Les répercussions de la COVID-19 sur la santé mentale et la toxicomanie

TRAVAILLEUSES DE LA SANTÉ



LA PANDÉMIE DE COVID-19 A UNE INCIDENCE SUR LA SANTÉ MENTALE DES TRAVAILLEUSES DE LA SANTÉ

Les travailleuses de la santé, en particulier les débutantes, celles à mi-carrière, les célibataires et les femmes qui s'occupent de jeunes enfants, subissent un stress et un épuisement accru en raison de la COVID-19 et des mesures de santé publique connexes.



LES RENSEIGNEMENTS SONT LIMITÉS À PROPOS DES INTERVENTIONS DESTINÉES À SOUTENIR LE BIEN-ÊTRE DE CE PERSONNEL DURANT UNE PANDÉMIE.

Les activités de réduction du stress dirigées par les organisations sont mal utilisées. Les travailleuses de la santé préfèrent peut-être des stratégies d'adaptation qui leur sont propres, telles que le repos, l'exercice et des pratiques comme le yoga et la méditation, mais il y a peu de données à l'appui de l'efficacité de ces solutions.

L'exercice régulier protège contre la dépression et l'anxiété.

IL Y A UN BESOIN PRESSANT D'ÉTUDES POUR REPÉRER DES STRATÉGIES DONT LES TRAVAILLEUSES DE LA SANTÉ POURRAIENT SE SERVIR POUR PRENDRE EN CHARGE EFFICACEMENT LEUR SANTÉ MENTALE.

En savoir plus sur : <https://cihr-irsc.gc.ca/f/52001.html>