





## Quand devient-il nécessaire de chercher de l'aide ?

De façon générale, il est possible de surmonter les réactions de stress, d'anxiété et de déprime. Par contre, il se peut qu'après un certain temps (semaines ou mois), les malaises persistent et s'aggravent. Les signes qui suivent peuvent être un indicateur que votre état s'aggrave :

### Sur le plan physique :

- Sensation d'étouffer, cœur qui bat plus vite, étourdissements, nausées
- Difficultés de sommeil importantes
- Diminution de l'appétit marquée, pouvant être associée avec une perte de poids
- Manque d'énergie et fatigue marquée, épuisement

### Sur le plan psychologique et émotionnel :

- Anxiété et peurs envahissantes
- Sensation de panique lorsque vous entendez parler du virus
- Pensées négatives envahissantes
- Perte de plaisir et manque d'intérêt envers les activités que vous avez l'habitude d'apprécier

### Sur le plan comportemental :

- Difficulté à assumer les tâches quotidiennes
- Évitement de toute personne extérieure de la maison en raison d'une crainte de contagion
- Surveillance constante des symptômes reliés au virus
- Pleurs intenses et fréquents
- Irritabilité et agressivité marquées, conflits avec l'entourage
- Manque de concentration
- Abus d'alcool, de drogues ou de médicaments

La présence de plusieurs de ces signes peut démontrer que vos ressources personnelles ne vous permettent plus de gérer vos inquiétudes au quotidien. Il pourrait alors être bénéfique pour vous d'aller chercher de l'aide.

## Ressources disponibles

### Téléphone :

Pour répondre à vos questions sur le COVID-19 :

- NRBHSS info line and chat: **1-833-301-0296**
- NRBHSS Facebook Messenger:  
<https://www.facebook.com/NunavikHealthBoard/>

Santé & Services Sociaux: **819 ###-9090**

### Assistance téléphonique 24/7 :

- Kamatsiaqtut Help Line: 1-800-265-3333 (Anglais/Inuktitut)
- First Nations and Inuit Hope for Wellness Help Line: 1-855-242-3310 (Anglais/Français)
- Kids Help Phone: 1-800-668-6868 [www.kidshelpphone.ca](http://www.kidshelpphone.ca) (Anglais/Français)
- Centre de prévention du suicide : 1-866-APPELLE (277-3553)

### Internet :

- <https://nrbhss.ca/fr/coronavirus>
- <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>