

Santé mentale

Document rédigé et relu par : Sigiriya Aebischer Perone, Lamyae Benzakour, Mayssam Nehme, François Chappuis, Idris Guessous.

COVICARE TEAM : Mayssam Nehme, Olivia Braillard, Sigiriya Aebischer Perone, Gabriel Alcoba, Lamyae Benzakour, Marwene Grira, Giovanni Innaurato, Jennifer Socquet, Chloé Chevallier-Lugon, Luisa Carnino, Bruno Lab, Jose Sandoval, Silvia Stringhini, Pierre Chopard, Simon Regard, Camille Genecand, Flora Koegler, Dan Lebowitz, Aglaé Tardin, François Chappuis, Idris Guessous,

PRISE EN CHARGE

Ce document est divisé en 3 parties :

1. Santé mentale et COVID 19 ; facteurs de stress liés à l'isolement et à la quarantaine
2. Attitudes à avoir pour apporter du soutien aux patients et aux contacts
3. Recommandations pour maintenir une bonne santé mentale (pour les personnes COVID, les cas suspects et contact), avec checklist

Contexte

Population générale

Le coronavirus a plongé le monde dans l'incertitude (impact, durée et évolution de la pandémie) et les nouvelles constantes sur la pandémie peuvent être difficiles à vivre, nous confrontant à l'inconnu, souvent associé à une perte de contrôle et à un sentiment d'impuissance.

Une situation d'épidémie peut provoquer des émotions fortes, et générer de l'anxiété à différents degrés, chez les adultes tout comme chez les enfants. Cependant l'anxiété peut avoir une fonction utile en nous incitant à respecter les mesures de protection. Tout cela a des répercussions sur la santé mentale, en particulier celle des personnes déjà connus pour des antécédents psychiatriques pour lesquels le suivi doit être renforcé.

Il est important de rappeler que toutes les réactions spécifiques aux situations de stress peuvent varier considérablement d'une personne à l'autre.

Les dernières données sur l'impact psychique de cette crise sanitaire révèlent d'importants niveaux de PTSD, de dépression et d'anxiété, y compris chez des sujets exempts de tout antécédent psychiatrique.

Les différents facteurs de stress liés à l'isolement et à la quarantaine sont :

- Inquiétude face à l'**inconnu** avec durée indéterminée
- **Frustration** et **ennui** avec perte des routines habituelles (activités professionnelles et privées, achats, activité physique...) ainsi que diminution des contacts sociaux et physiques
- Inquiétude par rapport à des **ressources insuffisantes** : nourriture, médicaments, masques de protection, capacité hôpitaux
- **Information** : surcharge, contradictoire, rumeurs
- **Crainte d'infecter** d'autres personnes
- **Crainte** de la **maladie** (avec apparition de symptômes physiques qui pourraient être lié à la maladie - même si mineure, peut générer des réactions de peur et d'inquiétude pour sa santé.
- **Soucis financiers** : perte de revenu, coûts médicaux
- **Stigmatisation**
- Ne pas pouvoir effectuer un travail normal ou des tâches parentales pendant l'isolement/quarantaine pourrait également générer de la **culpabilité**.

Attitude pour venir en soutien

Les professionnels

- se tiennent à jour par rapport à la pandémie
- écoutent les personnes, les informent, corrigent les rumeurs,
- anticipent et normalisent les réactions au stress : réactions normales dans une situation anormale (être plus inquiet, nerveux, irritable) et proposent d'observer leur évolution
- explorent avec la personne quelles sont ses ressources habituelles
- identifient les signes de stress avancé : peur, insomnie, évitement, problèmes interpersonnels, troubles de la concentration, abus d'alcool
- communiquent clairement, répètent les informations, dans un langage facilement compréhensible, dans la langue de la personne et culturellement approprié (voir check-list)
- peuvent référer la personne si nécessaire pour un soutien spécialisé (psychologue/psychiatre, voir contacts en fin de document)
- participent aux briefing/débriefing réguliers avec leurs collègues ; 1x/jour idéalement, au moins une fois par semaine

Recommandations

- **Garder les liens** avec ses proches par téléphone, médias sociaux et avoir les numéros de téléphone importants et d'urgence à disposition (e.g. médecin traitant, pharmacie, personnes à avertir en cas de problème, etc...). La communication avec les autres, le partage et écoute, maintien des relations avec les amis et les familles sont importants pour rester connecté et résilient. La liste de téléphones importants facilement disponible est rassurante dans des périodes d'incertitude.
- **Etre assuré de la couverture des besoins de base** : nourriture, médicaments : identifier une personne qui peut faire les courses, sortir le chien etc. et savoir à qui s'adresser (voir document soutien social)
- **Limiter son exposition aux médias** et choisir des sources d'information fiables. Les sources recommandées sont l'OFSP et l'OMS - Information Coronavirus / CoVid19; mettre des mots clés sur silencieux sur Twitter, ou désinscription de différents comptes ; mettre Whatsapp sur silencieux¹
- **Apprendre à gérer l'incertitude** « par exemple retenez-vous d'envoyer immédiatement un SMS à un ami la prochaine fois que vous cherchez une réponse à une question. En renforçant la tolérance à l'incertitude, on peut réduire sa propension à consulter internet pour se tenir constamment au courant de l'évolution de la situation »
- **Diminuer l'ennui et l'isolement** :
 - garder une routine (se lever à une heure fixe, repas, s'habiller...)
 - couvrir les besoins de base : nourriture, sommeil, activité physique (qu'est-ce qui est possible de faire : activité physique avec bouteilles remplies d'eau...), musique ; lecture, cuisine, techniques de relaxation, jeux, yoga on-line, méditation
 - se faire une liste de choses à faire qu'on n'a habituellement pas le temps de faire

Checklist

Date	Garder les liens	Besoins de base	Exposition média	Gestion incertitude	Gestion ennui, isolement

RESSOURCES SANTÉ MENTALE À DISPOSITION

	Ressources	Tel / mail
Adultes	Maurice Gardiol, Groupe soutien d'urgence Ligne d'écoute active. En cas de besoin, peuvent faire appel à AGpsy police pour suivi psy	079 676 09 19 maurice.gardiol@interreligieux.ch L'appeler ou envoyer un mail. Son équipe va ensuite rappeler le/la patiente
	Psychiatrie de liaison HUG pour les patients suivis aux HUG post hospitalisation	Faire une demande via DPI Horaires : Lundi au vendredi 8h à 19h
	Coordinatrice psychiatres privés pour les patients suivis en ville	aitziber.lopez-de-lacalle@amge.ch
	Unité d'Accueil des Urgences Psychiatriques (UAUP) pour toute urgence psychiatrique (menaces suicidaires, risque hétéro-agressif, troubles du comportement,...)	022 372 38 62 Horaires 24h/24, 7j/7 Si risque suicidaire/auto agressif: 144 Si risque hétéro agressif: 117 (police) ➤ Pour avertir et transmettre le cas au médecin psychiatre trieur : 34 586
	Centres Ambulatoires de psychiatrie et de Psychothérapie Intégrés (CAPPI) pour toute demande de suivi de psychiatrie générale (cf. sectorisation)	3 secteurs socio-sanitaires du canton : <ul style="list-style-type: none">• Eaux-Vives 022 372 31 03• Jonction 022 305 46 30• Servette 022 372 32 80 Horaires De 9h à 19h la semaine. De 9h à 18h le week-end et jours fériés, et de 10h à 18h CAPPI Eaux-Vives
	La main tendue pour écoute active Première ligne pour la population générale	Composer le 143 Horaires 24h/24, 7j/7
Adolescents	Malatavie- Idées suicidaires Pour les jeunes de 12-25 ans avec idées suicidaires	022 372 42 42 Horaires 24h/24, 7j/7
	Ciao- Pour les jeunes	Besoin de parler, conseils: composer le 147 Horaires 24h/24, 7j/7
Familles	Consultation psychothérapeutique pour familles et couples touchés par le Covid-19	079 553 14 74 de 9h à 18h 7/7

	Ecoute pour les parents débordés ou anxieux	CORON @ psyDFEA 079 553 56 13 Horaires 9h – 17h, du lundi au vendredi
Violences	Unité interdisciplinaire de médecine et de prévention de la violence (UIMPV) Unité Mobile des Urgences Sociales (UMUS)	9h-12h et 14h-17h 022 372 96 41 avec répondeur et permanence uimpv.violences@hcuge.ch Nuit / week-end 022 420 20 20
	VIOLENCES CONJUGALES ET FAMILIALES BESOIN D'UN HÉBERGEMENT EN URGENCE ?	022 309 57 28 (appel d'urgence) 022 309 57 27 (secrétariat) pertuis@foj.ch
	Centre de Loi sur l'Idé aux Victimes (LAVI) de consultation pour accompagnement dans les démarches juridiques et sociales des victimes d'infractions	022 320 01 02 Horaires 14-17h info@centrelavi-ge.ch
	Victimes ou témoins de violences domestiques de moins de 16 ans Dre Madeleine Mirabaud du GPE (Groupe de protection de l'enfant).	+41 79 55 32 597
Migrants	PLURIELS.CH (patients migrants)	022 328 68 20 de 9h30-12h pluriels@pluriels.ch soit par téléphone ou fiches à remplir et à leur envoyer et ils contactent les personnes
	Appartenances (patients migrants)	022 781 02 05 Mardi 9-11h permanence téléphonique Possible de transmettre situation clinique par mail ou sur le site web appartenances@appartenances-ge.ch
Conseils	Conseils et astuces en ligne	COVICOACH Foire aux questions