

NEWS RELEASE • COMMUNIQUÉ

.....

Le Réseau canadien de soutien pour la santé mentale diffuse de l'information pour faire face au stress provoqué par le SRAS

Membres du Réseau canadien de soutien pour la santé mentale :

Association canadienne des travailleuses et travailleurs sociaux

Association canadienne des soins de santé

Association médicale canadienne

Association canadienne pour la santé mentale

Association des infirmières et infirmiers du Canada

Société canadienne de pédiatrie

Association des pharmaciens du Canada

Association des psychiatres du Canada

Société canadienne de psychologie

Association canadienne de santé publique

Collège des médecins de famille du Canada

Croix-Rouge canadienne

Ottawa, le 7 avril 2003 – Comme la propagation du syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS), ou pneumonie atypique, soulève des préoccupations croissantes, le Réseau canadien de soutien pour la santé mentale (RCSSM) a produit des fiches d'information à l'intention du grand public et des prestataires de soins afin de les aider à faire face au stress et à l'anxiété causés par la récente flambée de cette maladie.

La fiche d'information destinée à la population générale présente aux Canadiens de l'information qui les aidera à repérer leur propre stress et celui des membres de leur famille. On y donne des conseils simples sur la façon de parler du SRAS aux enfants et l'on indique où s'adresser si le stress devient trop lourd. La fiche d'information destinée aux prestataires de soins reconnaît que les travailleurs de la santé ressentent eux aussi de l'inquiétude et du stress. Elle décrit en détail les signes et les symptômes de l'anxiété et d'un stress croissants et présente des conseils sur les mesures à prendre.

«*La propagation de la maladie, l'incertitude quant à sa cause et les précautions prises pour protéger la santé de la population, des patients et des professionnels peuvent effrayer et perturber*», a déclaré le président de l'Association médicale canadienne, le D^r Dana Hanson. «*Le SRAS préoccupe énormément, mais la grande majorité d'entre nous ne sommes pas en danger. Selon ce que nous savons maintenant, la meilleure chose que la plupart d'entre nous puissions faire pour nous même et notre famille, c'est de suivre notre routine quotidienne normale.*»

Même s'il importe d'obtenir des renseignements au sujet du SRAS de diverses sources, le RCSSM recommande de ne pas passer trop de temps à écouter des émissions ou à lire sur le SRAS si cela vous trouble. Tout comme le 11 septembre et la guerre en Iraq, il importe de limiter l'exposition des membres de votre famille et la vôtre à ces événements.

«*Parler de vos réflexions et de vos sentiments avec des membres de la famille et des amis peut aider à alléger votre stress*», a déclaré le D^r John Service, directeur général de la Société canadienne de psychologie. «*Le SRAS peut être particulièrement troublant pour les enfants et les adolescents. Il importe d'en discuter avec eux. N'ayez pas peur d'aborder le sujet. Vous aurez peut-être besoin d'en discuter plus d'une fois.*»

Si vous remarquez que le comportement d'un proche, d'un ami ou d'un collègue de travail a changé, le RCSSM suggère de lui demander comment il va. Cette question montre que vous vous intéressez à lui et peut vous soulager tous les deux. Informez-vous en fait même si son comportement n'a pas changé. «*Si quelqu'un que vous connaissez ou vous-même avez des symptômes de stress pendant une période prolongée, comme une semaine ou deux, il faut envisager de consulter un professionnel de la santé*», a ajouté le D^r Blake Woodside, président de l'Association des psychiatres du Canada. «*Un professionnel vous expliquera vos réactions et vous aidera à trouver des moyens de mieux faire face à la situation.*»

Certains peuvent ressentir davantage d'anxiété au sujet du SRAS à cause de leurs sentiments au sujet de la guerre en Iraq. Une situation peut rendre l'autre plus difficile à accepter, ce qui est bien normal. «*Des gens qui ont vécu récemment un événement triste ou traumatisant peuvent trouver le SRAS ou la guerre en Iraq encore plus troublant*», a déclaré Don Shropshire, directeur des Services aux sinistrés de la Croix-Rouge canadienne. «*Il est normal de ressentir plus de stress dans de telles conditions.*»

Le Réseau canadien de soutien pour la santé mentale juge important pour les Canadiens de savoir qu'il est normal de ressentir tout une gamme de sentiments face à la flambée de SRAS. Pour aider les gens à se prendre en mains, il est crucial que les professionnels de la santé leur fournissent de l'information claire, concise et uniforme.

Les organisations membres du RCSSM conjuguent leurs efforts pour produire des outils d'information clairs afin d'aider les Canadiens à faire face aux réactions qu'ils peuvent ressentir à cause du SRAS et d'autres événements déstabilisateurs. On trouvera des renseignements au sujet du SRAS sur le site web de l'AMC, www.amc.ca, et sur les sites des membres du RCSSM.

-30-

Information :

Ivan Parisien, Coordonnateur des communications
(613) 237-2144 1-888-472-0657 poste 25
Courriel : iparisien@cpa.ca