

Les retombées psychologiques du Covid-19 "Anxiété et Déprime"

Dr. Saci BOUCHERIT

Université Badji Mokhtar Annaba, boucherit.saci@gmail.com

Soumis le : 26/06/2022

révisé le : 29/09/2022

accepté le : 29/09/2022

Résumé

La pandémie Covid-19 n'opère en général aucune distinction fondée sur la nationalité, l'ethnie, le genre ou l'âge. La crise actuelle bouleverse et déstabilise autant les adultes que les jeunes quand elle ne les endeuille pas. Elle menace les équilibres fragiles, amplifie les précarités, provoque surtout une anxiété voire une dépression, modifie les patterns transactionnels entre les individus. Centrons-nous sur les impacts relatifs à l'angoisse et à la dépression chez la population mondiale en épinglant ensuite quelques recommandations thérapeutiques.

Mots-clés : Covid-19, retombées psychologiques, anxiété, déprime.

التداعيات النفسية لـ Covid-19 "القلق والاكتئاب"

ملخص

جائحة كورونا لا تميز بشكل عام بين الجنسية أو العرق أو الجنس أو العمر. إن الأزمة الحالية تزعزع استقرار كما البالغين والشباب على حد سواء لأنها تجعلهم يشعرون بعدم الاستقرار. إنه يهدد التوازنات الهشة، ويزيد من عدم الاستقرار، وقبل كل شيء يسبب القلق أو حتى الاكتئاب، ويغير أنماط المعاملات بين الأفراد. إنها تهدد التوازنات الهشة، وتزيد من عدم الاستقرار، وقبل كل شيء تسبب القلق أو حتى الاكتئاب، وتغير أنماط المعاملات بين الأفراد. بذلك سوف نركز على التأثيرات المتعلقة بالقلق والاكتئاب على سكان العالم من خلال تحديد بعض التوصيات العلاجية.

الكلمات المفتاحية: كوفيد-19، تداعيات نفسية، قلق، اكتئاب.

The psychological fallout of Covid-19 "Anxiety and Depression"**Abstract**

The Covid-19 pandemic does not generally make any distinction based on nationality, ethnicity, gender or age. The current crisis upsets and destabilizes both adults and young people when it does not cause them to mourn. It threatens fragile balances, amplifies precariousness, above all causes anxiety or even depression, modifies transactional patterns between individuals. Let us focus on the impacts relating to anxiety and depression in the world population by pinning down some therapeutic recommendations.

Keywords: Covid-19, psychological fallout, anxiety, depression.

Auteur correspondant: Dr. Saci BOUCHERIT, boucherit.saci@gmail.com

Introduction:

Au cours de la première année de la pandémie de Covid-19, les taux mondiaux d'anxiété et de dépression ont augmenté massivement de 25%, a déclaré mercredi l'Organisation mondiale de la Santé (OMS).

Selon les conclusions du nouveau rapport de l'agence sanitaire mondiale, la détérioration la plus importante de la santé mentale a eu lieu dans les zones les plus touchées par la Covid-19, où les infections étaient nombreuses et les interactions sociales limitées.

« Les informations dont nous disposons actuellement sur l'impact de la Covid-19 sur la santé mentale dans le monde ne sont que la partie émergée de l'iceberg », a déclaré Tedros Adhanom Ghebreyesus, Directeur général de l'OMS.

Qualifiant le rapport d'« appel à l'action pour que tous les pays accordent plus d'attention et fassent un meilleur travail pour soutenir la santé mentale de leurs populations⁽¹⁾ », le Dr Tedros a déclaré aux journalistes à Genève que « les effets de la pandémie vont bien au-delà des décès et des maladies causés par le virus lui-même ».

Le dossier scientifique publié mercredi met également en évidence les personnes les plus touchées et résume l'impact de la pandémie sur la disponibilité des services de santé mentale et la façon dont cela a changé au cours des 12 premiers mois de la pandémie.

Bien que la mise en évidence de ces préoccupations concernant l'augmentation potentielle des troubles de la santé mentale ait déjà incité 90% des pays interrogés à inclure la santé mentale et le soutien psychosocial dans leurs plans d'intervention pour la Covid-19, des lacunes et des préoccupations majeures subsistent, signale l'OMS⁽²⁾.

1- Comment le Covid peut affecter votre santé mentale

Des études ont révélé que le coronavirus peut affecter votre cerveau. En fait, plus d'un tiers des patients développent des symptômes neurologiques. Le Dr Stephanie Collier, professeur de psychiatrie à la Harvard Medical School, a expliqué qu'en dehors de ces infections, la pandémie a également entraîné une aggravation des résultats en matière de santé mentale en raison du bilan psychologique de l'isolement, de la solitude, du chômage, des facteurs de stress financiers, etc.

"La prescription d'antidépresseurs a augmenté, la violence conjugale a augmenté et les pensées suicidaires sont en augmentation, en particulier chez les jeunes adultes".

1-1 Des facteurs de stress multiples

Le stress sans précédent causé par l'isolement social résultant de la pandémie est l'une des principales explications de cette augmentation. À cela s'ajoutent les restrictions qui ont pesé sur la capacité des gens à travailler, à obtenir un soutien auprès de leurs proches et à prendre part à la vie sociale.

La solitude, la peur de l'infection, des souffrances et de la mort pour soi-même et pour ses proches⁽³⁾, le chagrin après le deuil et les soucis financiers ont également tous été cités comme facteurs de stress conduisant à l'anxiété et à la dépression. Parmi les personnels de santé, l'épuisement a été un déclencheur majeur de pensées suicidaires.

1-2 Santé mentale

Les personnes qui souffrent du syndrome post-Covid-19 signalent souvent des répercussions sur leur santé mentale, y compris l'anxiété, la dépression et le TSPT.

Parlez à votre professionnel de la santé si vous pensez ressentir des symptômes d'anxiété, de dépression ou de TSPT. Ces professionnels peuvent vous aider à obtenir le soutien dont vous avez besoin.

Vous ou une personne que vous connaissez pourriez être en crise ou avoir besoin de soutien en matière de santé mentale et de toxicomanie. Si c'est le cas, consultez Espace Mieux-être Canada pour obtenir une vaste gamme de ressources et de mesures de soutien.

La crise actuelle bouleverse et déstabilise autant les adultes que les enfants et les adolescents quand elle ne les endeuille pas. Devant l'ampleur du phénomène, les avis en tout genre se multiplient, alimentant davantage le sentiment d'insécurité et en corollaire l'angoisse. À côté des préoccupations d'ordre physique largement relayées, notre propos

souhaite attirer l'attention sur la santé psychique et relationnelle, en se centrant sur les plus jeunes de la société. Après avoir rappelé la notion de trouble anxieux, nous proposons quelques axes thérapeutiques ⁽⁴⁾.

2- Humeur et suractivité dans le système limbique

Le travail d'imagerie SPECT du cerveau chez Amen Clinics montre comment le Covid-19 peut avoir un impact négatif sur le cerveau. SPECT est une technologie d'imagerie cérébrale bien étudiée qui mesure le flux sanguin et l'activité dans le cerveau. Les analyses SPECT des patients des cliniques Amen prises avant d'être infectés par le Covid-19, puis à nouveau des mois après avoir été testées positives pour le virus, révèlent une augmentation spectaculaire de l'activité du système limbique ou des centres émotionnels du cerveau. L'hyperactivité dans ce domaine est associée à un risque accru de dépression, ainsi que d'anxiété, de TOC et de SSPT ⁽⁵⁾.

L'activité observée dans le système limbique semble s'aligner sur les théories sur la façon dont le coronavirus peut interagir avec le cerveau et le système nerveux. Comme la plupart des coronavirus affectent le nez, les neuroscientifiques pensent qu'ils peuvent atteindre le cerveau en remontant efficacement le nerf olfactif. Une étude suggère que l'humeur, l'anxiété et le dysfonctionnement olfactif chez les patients Covid-19 peuvent indiquer des signes d'atteinte du système nerveux central. Il a été théorisé que le nerf olfactif ou d'autres nerfs crâniens pourraient être le tremplin du virus vers le système limbique du cerveau, qui, comme nous le savons maintenant, est le centre émotionnel du cerveau d'où peuvent surgir la dépression et les troubles anxieux.

La recherche se poursuit et une meilleure compréhension de la façon dont Covid-19 interagit avec le cerveau et le système nerveux sera révélé. En attendant, il y a de l'espoir pour les patients Covid de longue date, souffrant de dépression et d'anxiété ⁽⁶⁾.

3- Qu'est-ce que la dépression COVID longue ?

Un malaise peut avoir un impact sur votre santé mentale. Il n'est pas rare de ressentir une baisse d'humeur après avoir vécu un événement important tel qu'un coronavirus (Covid-19). Dans de tels cas, les symptômes disparaissent généralement en quelques jours ou semaines. Si ce n'est pas le cas, c'est un signe de dépression.

Les symptômes de la dépression à long Covid comprennent des épisodes de tristesse, d'anxiété et des attaques de panique. Parfois, les patients peuvent avoir des sentiments de désespoir, une faible estime de soi et de la fatigue.

3-1 Quels sont les symptômes?

Si vous êtes resté faible pendant des jours ou des semaines après la récupération initiale, c'est un signe de dépression due à un long Covid. Un tel syndrome peut entraîner des difficultés à se concentrer, ne pas profiter des petites choses de la vie, et parfois ⁽⁷⁾ il peut aussi être grave, comme avoir un impact sur votre vie quotidienne.

Vous pouvez vous retrouver à avoir recours à une alimentation réconfortante ou à perdre l'appétit. En termes de sommeil, vous pourriez dormir plus que d'habitude ou être incapable de dormir du tout.

3-2 Un type de dépression différent

Il est compréhensible que les patients atteints de Covid-19 puissent souffrir de dépression persistante après l'infection, en particulier si leur cas était grave ou nécessitait une hospitalisation. La dépression et/ou l'anxiété peuvent résulter des circonstances uniques entourant le Covid-19, telles qu'un isolement prolongé, le traumatisme de l'hospitalisation, la stigmatisation d'avoir contracté la maladie, ainsi qu'une éventuelle perte d'emploi et des charges financières.

Pourtant, étonnamment, un nombre important de personnes, même celles qui ont eu des cas légers ou modérés, présentent des symptômes dépressifs continus, des sentiments d'anxiété et même un état de stress post-traumatique (ESPT) plusieurs mois après l'infection initiale. En effet, la dépression et l'anxiété font partie d'un certain nombre de symptômes signalés dans les

cas de Covid de longue durée, lorsque les patients continuent d'être affectés par le virus des mois après l'infection initiale ⁽⁸⁾.

4- Recherche sur la dépression Post-Covid

Les chercheurs ont commencé à prendre note de la dépression post-Covid en 2020. Une étude de juillet 2020 publiée en ligne dans *Brain Behavioral Immunology* a examiné la santé mentale de centaines de patients post-Covid. Il a révélé que 31 % des patients s'évaluaient eux-mêmes dans la gamme psychopathologique de la dépression et 42 % de l'anxiété, en plus d'un nombre important d'évaluations pour le SSPT, les symptômes du trouble obsessionnel-compulsif (TOC) et l'insomnie. Curieusement, il y avait un point commun à la plupart des cas: l'inflammation systémique. Plus précisément, l'étude note que "l'indice d'immuno-inflammation systémique (SII) de base, qui reflète la réponse immunitaire et l'inflammation systémique, était positivement associé à des scores de dépression et d'anxiété lors du suivi".

En mars 2021, une autre étude plus vaste publiée dans *JAMA Network Open* a interrogé plus de 3900 personnes ayant déjà eu une maladie Covid-19 entre mai 2020 et janvier 2021. Elle a révélé que 52,4% des participants répondaient aux critères des symptômes de trouble dépressif majeur environ 3 mois post-Covid.

Parmi les recherches les plus récentes, une revue de décembre 2021 a analysé les recherches de 8 études différentes sur la dépression post-Covid et a révélé que les patients moins gravement touchés par le Covid souffraient plus de dépression plus tard. Dans une étude de la revue, les patients légèrement touchés par le Covid-19 ont signalé une plus grande fréquence de symptômes dépressifs que les patients gravement touchés (22 % contre 10 %) 13 semaines après l'apparition des symptômes. L'étude a également reconnu le rôle que l'inflammation peut jouer dans la dépression post-Covid, notant que certaines de ses recherches examinées ont montré que le Covid-19 induit un état hyper inflammatoire, qui peut provoquer une inflammation persistante de bas grade ⁽⁹⁾.

Un lien entre l'inflammation et la dépression a déjà été bien établi, bien qu'il ne soit pas entièrement compris. Des recherches ont montré que les cytokines pro-inflammatoires affectent les niveaux de sérotonine (l'hormone clé qui stabilise notre humeur, nos sentiments de bien-être et de bonheur), le dysfonctionnement de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (qui survient souvent avec la dépression), l'auto-régulation, le système nerveux central, la neuroplasticité et la fonction cérébrale. En plus de l'inflammation, le Covid-19 affecte le cerveau d'autres manières qui peuvent influencer l'humeur ⁽¹⁰⁾.

5- Le Covid-19 a fait bondir les cas de dépression et d'anxiété

Selon une étude publiée samedi dans *The Lancet*, les cas de troubles dépressifs majeurs et troubles anxieux ont augmenté respectivement de 28% et 26% en 2020.

Les cas de dépression et d'anxiété ont augmenté de plus d'un quart dans le monde en 2020 en raison de la pandémie de Covid-19, selon une étude publiée samedi 9 octobre dans *The Lancet*. L'étude est la première à évaluer les impacts mondiaux de la pandémie sur les troubles dépressifs majeurs et les troubles anxieux, en le détaillant par âge, sexe et localisation dans 204 pays et territoires en 2020. Les résultats montrent qu'en 2020, les cas de troubles dépressifs majeurs et troubles anxieux ont augmenté respectivement de 28% et 26%.

«Cela souligne un besoin urgent de renforcer les systèmes de santé», estime le principal auteur de l'étude Damien Santomauro, du Queensland Center for Mental Health Research, School of Public Health, en Australie. «Même avant la pandémie, les systèmes de soins de santé mentale de la plupart des pays manquaient de ressources et étaient désorganisés. Répondre à cette demande supplémentaire sera difficile, mais il n'est pas envisageable de ne rien faire», ajoute-t-il ⁽¹¹⁾.

5-1 Anxiété et attaques de panique durant la crise du Covid-19

Alors qu'ils traversent une pandémie ayant touché de manière disproportionnelle les Noirs, les Latino-Américains, les autochtones et les communautés à faibles revenus, les New-Yorkais sont susceptibles d'éprouver de l'anxiété ou de subir des attaques de panique pour la première fois.

Les effets de l'injustice et l'inégalité raciales, qui se font ressentir depuis longtemps dans notre ville, ainsi que l'isolement, la perte d'un emploi, la maladie, le décès d'un proche et de membres de la communauté, et d'autres facteurs de stress peuvent également causer l'apparition, voire la réapparition, de symptômes d'anxiété ou de panique. Le présent document fournit une orientation sur l'anxiété et les attaques de panique, sur les moyens de gérer les symptômes et d'aider d'autres personnes, ainsi que sur les différences entre les symptômes du Covid-19 et ceux de l'anxiété et des attaques de panique. Chaque personne peut percevoir et ressentir l'anxiété ou la panique différemment, notamment en fonction de son appartenance raciale, ethnique, culturelle ou régionale. Devant l'anxiété, certaines personnes décrivent surtout des symptômes physiques, tels que l'essoufflement ou l'accélération du rythme cardiaque⁽¹²⁾, tandis que d'autres évoquent des réactions émotionnelles, telles que l'inquiétude ou la crainte. Certaines personnes peuvent être réticentes à s'adresser à des professionnels ou à des établissements de santé qui, à travers l'histoire, se sont souvent rendus coupables de discrimination et d'oppression à l'encontre des communautés de couleur par des pratiques et politiques néfastes, dont certaines sont toujours en vigueur à l'heure actuelle. D'autres personnes peuvent hésiter à demander des soins par crainte d'être infectées par le Covid-19 dans un milieu médical.

Les cas d'anxiété et de dépression sont en hausse de 25 % dans le monde en raison de la pandémie de Covid-19.

Au cours de la première année de la pandémie de Covid-19, la prévalence mondiale de l'anxiété et de la dépression a augmenté massivement, de 25 %, selon une note scientifique publiée (en anglais) aujourd'hui par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). Le document met en évidence quelles populations ont été les plus touchées et résume les effets de la pandémie sur la disponibilité des services de santé mentale et comment la situation a évolué durant la pandémie.

Inquiets de l'augmentation potentielle des troubles mentaux, 90 % des pays interrogés avaient déjà pris en compte les besoins en matière de santé mentale et de soutien psychosocial dans leurs plans de riposte à Covid-19, mais des lacunes et des préoccupations majeures demeurent⁽¹³⁾.

5-2 Une dépression et une anxiété durables peuvent suivre un cas grave de Covid

Les sentiments de dépression et d'anxiété peuvent durer près d'un an et demi après un grave épisode de Covid-19, selon une étude publiée lundi.

La recherche, publiée dans *The Lancet Public Health*, est parmi les premières à analyser les répercussions à long terme sur la santé mentale suite à des cas graves de Covid, que les chercheurs ont décrits comme étant incapables de sortir du lit pendant au moins une semaine.

En plus de vous affaiblir physiquement, le Covid peut avoir de graves effets sur votre santé mentale. En raison de problèmes de santé et en restant isolés pendant des jours, certains patients peuvent traverser des épisodes de dépression. Et certains d'entre eux pourraient souffrir encore plus longtemps⁽¹⁴⁾.

5-3 Incidence de Covid-19 sur les personnes souffrant déjà de dépression

La maladie actuelle peut s'aggraver : les personnes souffrant de dépression préexistante peuvent s'aggraver en raison de l'augmentation des facteurs de stress et de la solitude accrue vécus durant la pandémie. Non seulement leurs symptômes existants peuvent empirer, mais d'autres pourraient se manifester. L'isolement social peut les affecter encore plus que d'autres puisqu'elles peuvent avoir tendance à ruminer davantage sur les thèmes de tristesse, de mélancolie et de désespoir sans que quiconque ne puisse les aider à sortir de cette boucle. Comparativement à la population générale, elles peuvent éprouver plus de difficulté à travailler à domicile, avoir moins de contacts non professionnels à l'extérieur de la maison, vivre des changements au niveau du sommeil et être plus susceptibles d'augmenter leur consommation d'alcool. Elles pourraient avoir davantage tendance à croire que les mesures restrictives de santé publique ont des répercussions négatives sur leur santé mentale et à craindre une période prolongée avant le retour à la « normale ». Les personnes souffrant de

problèmes de santé mentale préexistants devraient poursuivre leurs plans de traitement durant une situation d'urgence et surveiller tout nouveau symptôme ⁽¹⁵⁾.

6- Le rétablissement pourrait s'avérer plus ardu

Tandis que la crise de Covid-19 accroît le risque de dépression, la dépression rendra le rétablissement après la crise plus difficile pour une variété de besoins. La dépression a des répercussions sur la motivation et sur la résolution de problèmes. Ainsi, lorsque notre économie se redressera, les gens souffrant de dépression éprouveront plus de difficulté à poursuivre de nouveaux objectifs et à trouver du travail. Lorsque l'imposition de mesures d'éloignement physique sera levée, les personnes aux prises avec la dépression auront plus de difficulté à s'engager de nouveau dans des activités sociales et physiques significatives ⁽¹⁶⁾.

7- Les inégalités renforcées

Les femmes ont été plus touchées que les hommes, et les plus jeunes ont été davantage concernés que les groupes plus âgés. «La pandémie de Covid-19 a exacerbé de nombreuses inégalités existantes et les déterminants sociaux de la maladie mentale. Malheureusement, pour de nombreuses raisons, les femmes ont été davantage susceptibles d'être plus touchées par les conséquences sociales et économiques de cette pandémie», a déclaré la co-auteure de l'étude, Alize Ferrari. «Les fermetures d'écoles et des restrictions plus larges limitant la capacité des jeunes à apprendre et à interagir avec leurs pairs, combinées au risque accru de chômage», ont aussi contribué à peser davantage sur la santé mentale des plus jeunes, ajouta-t-elle.

Assez logiquement, les résultats de l'étude indiquent que les pays les plus durement touchés par la pandémie en 2020 ont connu les plus fortes augmentations de la prévalence des troubles. Les auteurs reconnaissent toutefois que leur étude a été limitée par un manque de données fiables sur les effets de la pandémie de Covid-19 sur la santé mentale dans de nombreuses régions du monde, en particulier les pays à revenu faible et intermédiaire.

Le stress sans précédent causé par l'isolement social, la solitude, la souffrance et les décès dans la famille, le chagrin après un deuil ainsi que les soucis financiers sont les facteurs majeurs alimentant l'anxiété et la dépression. Alors que chez les professionnels de la santé, l'épuisement est l'un des principaux déclencheurs des pensées suicidaires, indique le rapport.

Aussi, les femmes sont plus touchées que les hommes et les jeunes, en particulier ceux âgés de 20 à 24 ans, sont plus touchés que les adultes plus âgés et sont disproportionnellement exposés au risque de comportement suicidaire et d'automutilation ⁽¹⁷⁾.

L'étude révèle également que les personnes souffrant de problèmes de santé physique préexistants, tels que l'asthme, le cancer et les maladies cardiaques, sont plus susceptibles de développer des symptômes de troubles mentaux.

8- Des lacunes dans les soins

«Cette augmentation de la prévalence des problèmes de santé mentale a coïncidé avec de graves perturbations des services de santé mentale et a mis en évidence un sous-investissement chronique dans la santé mentale, laissant d'énormes lacunes dans les soins pour ceux qui en ont le plus besoin», a déclaré le Dr Tedros dans ses remarques sur le rapport.

Bien que certains services aient été rétablis à la fin de l'année dernière, trop de personnes ne peuvent toujours pas obtenir les soins et le soutien dont elles ont besoin, a-t-il ajouté.

L'OMS a collaboré avec ses partenaires pour mener une action inter-institutions face aux conséquences de la Covid-19 sur la santé mentale, en fournissant des conseils, des outils et des ressources aux intervenants et au grand public, et en aidant les pays à intégrer les services de santé mentale et les services psychosociaux.

Selon l'agence de santé des Nations Unies, de nombreuses personnes ont cherché un soutien en ligne, ce qui montre qu'il est urgent de mettre à disposition des outils numériques fiables et efficaces, facilement accessibles.

Cependant, le développement et le déploiement d'interventions numériques restent un défi majeur dans les pays et les contextes aux ressources limitées.

9- Accroître les investissements

Le dernier Atlas de la santé mentale de l'OMS a montré qu'en 2020, les gouvernements du monde entier consacraient en moyenne un peu plus de 2% de leurs budgets de santé à la santé mentale.

De nombreux pays à faible revenu ont déclaré disposer de moins d'un agent de santé mentale pour 100.000 personnes, ce qui a conduit l'OMS à appeler à une intensification majeure des investissements au niveau mondial.

«Si la pandémie a suscité de l'intérêt et des préoccupations pour la santé mentale, elle a aussi révélé un sous-investissement historique dans les services de santé mentale. Les pays doivent agir d'urgence pour faire en sorte qu'un soutien en santé mentale soit accessible à tous», a conclu la Directrice du département Santé mentale et toxicomanie de l'OMS, Dévora Kestel ⁽¹⁸⁾.

10- Recommandations thérapeutiques

-Des stratégies de soutien psychosocial, telles que les premiers secours psychologiques, la gestion du stress et de brèves interventions psychologiques reposant sur les principes de la thérapie cognitivo-comportementale, doivent être envisagées chez les personnes qui manifestent des symptômes anxieux.

-Pour soulager l'anxiété à l'origine d'une détresse sévère résistante aux stratégies de soutien psychosocial, des benzodiazépines peuvent être envisagées, en particulier en milieu hospitalier. Les benzodiazépines ne doivent être utilisées qu'avec une prudence extrême, en privilégiant celles à demi-vie courte et à moindre risque d'interactions médicamenteuses (telles que le lorazépam). Les plus faibles doses doivent être utilisées pendant la durée la plus courte possible. Éviter les fortes doses et l'utilisation au long cours⁽¹⁹⁾. Les benzodiazépines exposent à un risque de syndrome confusionnel et de dépression respiratoire, peuvent aggraver les réactions de stress traumatique, peuvent engendrer une tolérance et une dépendance et sont connues pour être prescrites de manière indiscriminée dans de nombreuses situations d'urgence.

-De brèves interventions psychologiques reposant sur les principes de la thérapie cognitivo-comportementale, sur le traitement par la résolution de problèmes et sur la formation à la relaxation, peuvent être envisagées chez les personnes qui manifestent des symptômes de dépression.

-Si les symptômes anxieux ou dépressifs persistent après la rémission de la COVID-19 et/ou la sortie de l'hôpital, un trouble anxieux ou dépressif sous-jacent peut être soupçonné. Un professionnel de la santé mentale doit alors être consulté, et ce trouble doit faire l'objet d'une prise en charge appropriée. Se reporter au Guide d'intervention mhGAP pour lutter contre les troubles mentaux, neurologiques et liés à l'utilisation de substances psycho actives dans les structures de soins non spécialisées.

-Il est important d'interroger la personne sur ses idées ou planifications d'actes d'auto-agression, en particulier pendant la flambée de COVID-19, en raison de facteurs de risque d'actes auto-agressifs et suicidaires, tels que le sentiment d'isolement, la perte d'un proche, la perte d'emploi, les pertes financières et le désespoir. Retirer les moyens possibles d'auto-agression, déclencher un soutien psychosocial, effectuer un suivi de la personne et consulter un professionnel de la santé mentale si nécessaire. Se reporter au Guide d'intervention mhGAP pour lutter contre les troubles mentaux, neurologiques et liés à l'utilisation de substances psycho actives dans les structures de soins non spécialisées⁽²⁰⁾.

Conclusion

Alors que la pandémie du coronavirus se propage rapidement dans le monde entier, elle suscite un degré considérable de crainte, d'inquiétude et de préoccupation dans la population en général et chez certains groupes en particulier, comme les personnes âgées, les prestataires de soins et les personnes souffrant d'affections préexistantes et le personnel soignant.

En termes de santé mentale publique, le principal impact psychologique à ce jour est un taux élevé de stress ou d'anxiété. La stratégie de prise en charge psychologique est importante afin de prévenir des comportements à risques...

Références

- 1- World Health Organization, (2020). Coronavirus disease (COVID-19) situation dashboard. Retrieved from <https://covid19.who.int/>.
- 2- Bonanno, GA (2020, 30 mars), Science psychologique et COVID-19 : Rester résilient pendant une pandémie Extrait du site Web de l'Association for Psychological Science : <https://www.psychologicalscience.org/news/backgrounders/backgrounder-1-resilient.html>
- 3- Marion leboyer, Lisa leteulier (2021), Réinventer notre santé mentale avec le Covid-19, Ed. Odile Jacob, Paris. France.
- 4- Nicolas Franck (2020), Covid-19 et détresse psychologique, Ed. Odile Jacob, Paris, France.
- 5- Marc Louis Bourgeois (2006), Les troubles de l'humeur, Presses Universitaires de France.
- 6- Adhanom Ghebreyesus, T. (2020), Répondre aux besoins en santé mentale : une partie intégrante de la réponse à la COVID-19
<https://doi.org/10.1002/wps.20768>
- 7- Antoinette AM, Wong JGWS (2007), Stress et détresse psychologique chez les survivants du SRAS 1 an après l'épidémie. *Can J Psychiatrie*.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7724313/>
- 8- Société Canadienne de psychologie (2020), L'impact psychologique de la pandémie de coronavirus Covid-19
file:///C:/Users/Lina/Downloads/PW_Psychological_Impacts_COVID-19_FR.pdf
- 9- David Servan-Schreiber (2005), Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse: le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse, Robert Laffont, France.
- 10- Dennis Greenberger, Christine Padesky (2004), Dépression et anxiété : comprendre et surmonter par l'approche cognitive : un guide pratique, Edition Masson, Paris. France
- 11- Li Sijia, Wang Yilin, Xue Jia. L'impact de la déclaration de l'épidémie de COVID-19 sur les conséquences psychologiques : une étude sur les utilisateurs actifs de Weibo. *Santé publique Int J Environ Rs*. 2020 ; 17 (6):2032. DOI : 10.3390/ijerph17062032.
<https://www.mdpi.com/1660-4601/17/6/2032>
- 12- McKay D., Yang H., Elhai J., et Asmundson GJG Anxiété face à la contraction du COVID-19 liée aux sensations d'anxiété interoceptive : le rôle modérateur de la propension et de la sensibilité au dégoût. *Trouble anxieux J*. 2020 ; 1 DOI : 10.1016/j.janxdis.2020.102233. 73, 102233.
<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/stress-anxiete-et-deprime-associes-a-la-maladie-a-coronavirus-covid-19>
- 13- Pappa S., Ntella V., Giannakas Prévalence de la dépression, de l'anxiété et de l'insomnie chez les travailleurs de la santé pendant la pandémie de COVID-19 : une revue systématique et une méta-analyse. *Cerveau Gehav Immun*. DOI 2020 : 10.1016/j.bbi.2020.05.026.
[https://www.scrip.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkozje\)\)/reference/referencespapers.aspx?referenceid=3161451](https://www.scrip.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkozje))/reference/referencespapers.aspx?referenceid=3161451)
- 14- Huang Y., Zhao N. 2020. Trouble anxieux généralisé, symptômes dépressifs et qualité du sommeil pendant l'épidémie de COVID-19 en Chine : une enquête transversale en ligne.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7152913/>
- 15- Shelef Leah, Zalsman Gil. (2020), L'impact psychologique du covid-19 sur la santé mentale - revue de la littérature. <https://n2t.net/ark:/47881/m6cr5t0j>
- 16- Brailovskaia and Margraf (2021), Predicting adaptive and maladaptive responses to the Coronavirus (COVID-19) outbreak: A prospective longitudinal study. *International Journal of Clinical and Health Psychology*.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32837518/>
- 17- Samantha Brooks, Rebecca Webster et al, (2020), L'impact psychologique de la quarantaine et comment le réduire : examen rapide des preuves.
[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext).
- 18- Qian Hui Chew, Ker Cchiah Wei (2020), Synthèse narrative des réponses psychologiques et d'adaptation face aux épidémies de maladies infectieuses émergentes dans la population générale : considérations pratiques pour la pandémie de COVID-19.

<http://www.smj.org.sg/article/narrative-synthesis-psychological-and-coping-responses-towards-emerging-infectious-disease>

19-David Dunstan (2017) Screening for anxiety and depression: Reassessing the utility of the Zung scales. BMC Psychiatry.

<https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-017-1489-6>

20-Mohammad Ali Fardin, (2020), COVID-19 and Anxiety: A Review of Psychological Impacts of Infectious Disease Outbreaks. Archives of Clinical Infectious Diseases.

<https://brieflands.com/articles/archcid-102779.html>