



الأكاديمية الجزائرية لعلوم أمراض الحساسية
Académie Algérienne d'Allergologie

Disponible en ligne sur

ASJP
Algerian Scientific Journal Platform

<https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/588>



REVUE GENERALE

Quelle conséquence de la pandémie de Covid 19 sur la santé mentale en population générale et spécifique atteint de troubles psychiatriques ?

What consequence of the covid 19 pandemic on mental health in the general and specific population with psychiatric disorder?

Fares ASSELAH^{a,*}, Oussama FARAH^a

^a Service de psychiatrie B, EHs Drid Houcine, Alger

Article reçu le 27-05-2020 ; accepté le 27-05-2020

MOTS CLÉS

Pandémie ;
Covid-19 ;
Connement ;
Stress ;
Anxiété ;
Etat de stress post-traumatique ;
Santé mentale.

Résumé

La pandémie de Covid-19 est venue bouleverser en profondeur notre mode de vie, situation inédite, déstabilisante, les conséquences qui en découlent, génèrent de véritable source d'inquiétude, d'anxiété, d'épuisement d'isolement, sentiment d'insécurité, de deuil... ; tant de facteurs de stress majeurs pour une bonne partie de la population en générale, les patients atteints de troubles psychiatriques en particulier et le personnel soignant.

© 2020 Revue Algérienne d'Allergologie. Tous droits réservés.

KEYWORDS

Pandemic;
Covid-19;
Connement;
Stress;
Anxiety;
Post-traumatic stress disorder;
Mental health.

Abstract

The Covid-19 pandemic has profoundly changed our way of life, an unprecedented and destabilizing situation, the consequences which result from it, generate real source of worry, anxiety, exhaustion of isolation, feeling of insecurity. , mourning...; so many major stressors for a good part of the general population, patients with psychiatric disorders in particular and the nursing staff.

© 2020 Revue Algérienne d'Allergologie. All rights reserved.

* Auteur correspondant :

Adresse e-mail: faresasselah@yahoo.fr (F. Asselah)

Introduction :

Actuellement nous sommes confrontés à une situation inédite, face à la pandémie de Covid-19 et le confinement, qui est venue bouleverser en profondeur notre façon de vivre, opérant des changements dans nos relations familiales, professionnelles et amicales ; les conséquences qui en découlent, génèrent de véritable source d'inquiétude, d'anxiété, d'épuisement d'isolement, de deuil... ; tant de facteurs de stress majeurs pour une bonne partie de la population en générale et les patients atteints de troubles psychiatriques en particulier.

Se surajoutant à cet état le moment du passage au confinement imminent qui est source de questionnement, d'interrogation, voire d'inquiétude quant à l'évolution de la pandémie, par des craintes de l'incapacité des autorités à maîtriser la crise sanitaire, d'être infecté ou d'infecter les membres de sa famille. Beaucoup d'informations sont distillées dans les réseaux sociaux, la multiplication d'informations contradictoires sont des éléments accentuant la peur liée à la santé, des états de paniques peuvent en découler.

Quels sont les effets psychologiques du confinement

De nombreuses études ont montré que l'isolement a des effets délétères sur notre santé mentale, les contacts sociaux limités, voire absents lorsqu'on est seul chez soi, entraînent des conséquences somatiques et psychologiques : repli sur soi, humeur dépressive, anxiété généralisée, ruminations, réactions d'hostilité...

Nous citons ces données extraites de l'institut national d'excellence en santé et en services sociaux. COVID 19 et les effets du contexte sur la santé mentale et mesures à mettre en place pour contrer ces effets, Québec, Qc : INESS. 2020. 22p Une étude réalisée par sondage en Chine au début de la pandémie au Covid 19 auprès de 1210 répondants montre que [Wang et al. 2020a] :

- 54 % des répondants rapportent des effets psychologiques modérés ou sévères - 17 % des répondants rapportent des symptômes dépressifs modérés ou sévères.
- 29% des répondants rapportent des symptômes anxieux modérés ou sévères.
- 8% des répondants rapportent un niveau modéré ou sévère.

Par ailleurs, l'interdit et la privation de liberté nous confrontent directement à nos sentiments d'impuissance, à nos peurs et à nos besoins. Être contraint dans l'obligation de rester à domicile n'est point naturel. Chaque sujet a un besoin fondamental de liberté, de faire ce dont il désire, de sortir s'il en a envie. L'être humain de base étant un être social, il a besoin, ainsi, de maintenir des liens sociaux pour conserver un équilibre de bien-être.

Facteurs de stress importants qui se répercutent au sein des familles.

Le confinement la distanciation sociale peuvent générer au sentiment d'anxiété sociale, de peur et de panique [Bao et al., 2020 ; Zhang et al., 2020.]. Des questions sans fin : "Vais-je tomber malade ? Qui s'occupera de moi/de mes enfants si je suis gravement atteint ? Va-t-on trouver un traitement ? Quand est-ce que ça va se terminer ? Vais-je arriver à tenir le coup ? Le manque de ressources financières va-t-il me mettre en péril ? Aura-t-on toujours assez à manger ? etc.". La réduction des contacts sociaux, les informations inadéquates, les pertes financières, le sentiment d'insécurité, la frustration et l'ennui, le manque de provision de base, qui soulignent la diversité de nos situations, constituent ainsi des facteurs de stress importants qui se répercutent au sein des familles, ces facteurs entre autres sont susceptibles d'influencer négativement la santé mentale et le bien-être [Brooks et al., 2020].

L'annonce du confinement n'a pas le même effet pour tout le monde.

La mise en place du confinement peut prendre, pour certains, des allures de vacances inattendues. Pour d'autres, c'est le choc. L'émotion qui domine, c'est l'anxiété en lien avec la peur. Nous sommes dans une situation inédite, déstabilisante, dans laquelle nous n'étions nullement préparés sans aucun repère. Cette incertitude est véritablement anxiogène.

Les effets souvent mentionnés dans les études sont [Ho, 2020 ; Li et al., 2020 ; Lima et al., 2020 ; Shigemura et al., 2020 ; Zhou, 2020].

- La peur, l'anxiété d'être infecté ou de mourir, l'insomnie, la colère, la nervosité.
- Un sentiment d'impuissance, un sentiment de blâme à l'encontre des personnes infectées et des inquiétudes financières.

- Le développement ou aggravation de symptômes psychiatriques (dépressif, troubles obsessionnels compulsifs, anxieux, voire de stress post-traumatique).

- Installation de troubles panique, d'épisodes psychotiques.

Les facteurs individuels rapportés dans les études susceptibles de favoriser l'apparition de conséquences psychologiques sont : l'intolérance à l'incertitude, la vulnérabilité perçue face à la maladie, ainsi qu'une tendance à l'anxiété, l'inquiétude [Asmundson et Taylor, 2020 a].

Les sujets, qui présentent une préoccupation majeure de l'anxiété en rapport à la santé, sont plus enclins d'interpréter leurs sensations corporelles comme étant un signe, leur prouvant qu'elles sont infectées, à l'inverse les sujets qui ressentent une faible anxiété, développent une forme de banalisation liée à leur santé, en adoptant des comportements à risque et ne pas se conformer aux directives de précaution nécessaire pour éviter la contamination [Asmundson et Taylor, 2020]

Les conséquences de la pandémie chez les sujets atteints de pathologies psychiatriques

Les sujets atteints de pathologies psychiatriques ont plus de difficultés à accéder à des services de santé au moment voulu et sont plus enclins de subir les conséquences de la mise en quarantaine liés à la pandémie, leurs conditions peuvent s'aggraver ; ces patients semblent plus vulnérables aux comorbidités médicales, à l'âge, aux troubles cognitifs qui peuvent entraver le respect des consignes de confinement, et aux complications psychosociales. De surcroît, on a observé, au départ de la pandémie un manque d'intérêt aux patients souffrant de troubles psychiatriques [Canady, 2020 ; Ho, 2020 ; Li et al, 2020 ; Yao et al, 2020].

Les conséquences de la pandémie chez les soignants

Les réactions de stress post-traumatique peuvent s'observer chez les soignants, en première ligne dans ce combat, qui sont soumis à une pression psychologique importante, confrontés en permanence à la mort, la prise en charge des patients covid 19 qui décèdent ; l'exposition à la maladie mais aussi à l'épuisement au burn-out, disposant de très peu de temps pour prendre soin de leur personnes. [Lijun Kang et al., 2020] Les conséquences de la pandémie chez les sujets atteints du covid 19.

La revue de la littérature de Brooks et al. [2020], portant sur 24 études, mentionne les conséquences psychologiques chez les sujets infectés mis en quarantaine : la crainte de mourir, de la colère, de l'irritabilité, le sentiment d'impuissance, de l'anxiété, de l'insomnie, difficulté de concentration, une détresse psychologique accrue et des symptômes de stress post-traumatique.

Mesures à prendre

La littérature scientifique montre l'importance de:

- Mettre en place des interventions psychosociales dont l'objectif est d'atténuer les réactions psychologiques de la pandémie covid 19 auprès de la population générale, des patients atteints de covid 19, du personnel médical et des populations vulnérables [Bao et al., 2020 ; carvalho et al., 2020 ; Duan et Zhu et al., 2020 ; Ho, 2020 ; Jiang et al., 2020 ; Li et al., 2020 ; Liu et al., 2020]

- Mettre en place des lignes téléphoniques spécialisées au soutien psychologiques (population générale, personnes infectées, population atteinte de troubles psychiatriques, professionnels de la santé)

- En Algérie des cellules d'écoute de soutien psychologiques ont été mis en place dans certains établissements à Alger au niveau de l'EHS en Psychiatrie Drid Hocine, Services de psychiatrie ; CHU de Mustapha, Service de Psychiatrie, à TiziOuzou, Service de Psychiatrie du CHUNédir Mohamed

- Fournir au public des documents d'information, accessibles, décrivant comment faire face au stress et autres problèmes dus à la pandémie. En contexte pandémique, l'importance capitale de fournir un soutien psychologique aux personnes atteintes de troubles psychiatriques, de maintenir le lien thérapeutique avec cette catégorie de patients. Des stratégies pour réduire la détresse:

- Respecter les mesures barrières

- Maintenir un sommeil réparateur, manger des repas réguliers

- Pratiquer une activité physique.

- Limiter la consommation d'alcool, de tabac et d'autres drogues.

- Partager avec les proches vos inquiétudes et préoccupations.

- Mettre en place des exercices de respiration ou de relaxation musculaire. Pratiquer des passe-temps et des activités agréables. Prévoir un plan d'action en santé mentale post-Covid, car les séquelles psychologiques peuvent persister dans le temps [Park et Park, 2020].

Références

- Asmundson GJ et Taylor S. Coronaphobia: Fear and the 2019- nCoV outbreak. *Journal of anxiety disorders* 2020a;70:102196.
- Asmundson GJ et Taylor S. How health anxiety influences responses to viral outbreaks like COVID-19: What all decision-makers, health authorities, and health care professionals need to know. *Journal of anxiety disorders* 2020b;71:102211.
- Bao Y, Sun Y, Meng S, Shi J, Lu L. 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. *Lancet* 2020;395(10224):e37-e8
- Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, Rubin GJ. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet* 2020;
- Canady VA. COVID-19 outbreak represents a new way of mental health service delivery. *Mental Health Weekly* 2020;30(12):1-4
- Carvalho PMM, Moreira MM, de Oliveira MNA, Landim JMM, Neto MLR. The psychiatric impact of the novel coronavirus outbreak. *Psychiatry Research* 2020;286:112902.
- Duan L et Zhu G. Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *Lancet Psychiatry* 2020;7(4):300-2
- Ho CS. Mental Health Strategies to Combat the Psychological Impact of COVID-19 Beyond Paranoia and Panic. *Annals, Academy of Medicine, Singapore* 2020;Online rst
- Jiang X, Deng L, Zhu Y, Ji H, Tao L, Liu L, et al. Psychological crisis intervention during the outbreak period of new coronavirus pneumonia from experience in Shanghai. *Psychiatry Research* 2020:112903
- Li W, Yang Y, Liu Z-H, Zhao Y-J, Zhang Q, Zhang L, et al. Progression of Mental Health Services during the COVID-19 Outbreak in China. *Int J Biol Sci* 2020;16(10):1732-8.
- Lijun Kang, Yi Li, Shaohua Hu, Min Chen, Can Yang, Bing Xiang Yang, Ying Wang, Jianbo Hu, Jianbo Lai, Xiancang Ma, Jun Chen, Lili Guan, Gaohua Wang, Hong Ma. The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus www.thelancet.com/psychiatry Vol 7 March 2020 Lima CKT, de Medeiros
- Carvalho PM, Lima IdAS, de Oliveira Nunes JVA, Saraiva JS, de Souza RI, et al. The Emotional Impact Of Coronavirus 2019-Ncov (New Coronavirus Disease). *Psychiatry Research* 2020:112915.
- Lin C-Y. Social reaction toward the 2019 novel coronavirus (COVID-19). *Social Health and Behavior* 2020;3(1):1.
- Liu S, Yang L, Zhang C, Xiang Y-T, Liu Z, Hu S, Zhang B. Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry* 2020;7(4):e17-e8.
- Park S-C et Park YC. Mental Health Care Measures in Response to the 2019 Novel Coronavirus Outbreak in Korea. *Psychiatry Investigation* 2020;17(2):85
- Shigemura J, Ursano RJ, Morganstein JC, Kurosawa M, Benedek DM. Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: mental health consequences and target populations. *Psychiatry and Clinical Neurosciences* 2020;
- Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, Ho RC. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020a;17(5):1729.
- Xiang Y-T, Yang Y, Li W, Zhang L, Zhang Q, Cheung T, Ng CH. Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet Psychiatry* 2020;7(3):228-9
- Yao H, Chen JH, Xu YF. Patients with mental health disorders in the COVID-19 epidemic. *Lancet Psychiatry* 2020;7(4):e21.
- Zhang J, Wu W, Zhao X, Zhang W. Recommended psychological crisis intervention response to the 2019 novel coronavirus pneumonia outbreak in China: a model of West China Hospital. *Precision Clinical Medicine* 2020;
- Zhou X. Psychological crisis interventions in Sichuan Province during the 2019 novel coronavirus outbreak. *Psychiatry Research* 2020;286:112895.