



Il est naturel d'éprouver de la tristesse, du stress, de la confusion, de la peur ou de la colère lors d'une crise.

Vous pouvez trouver du réconfort en parlant à des gens en qui vous avez confiance. Prenez contact avec vos amis et les membres de votre famille.

Si vous devez rester chez vous, conservez un mode de vie sain, ce qui suppose entre autres un régime alimentaire adapté, du sommeil, de l'exercice et des contacts sociaux avec vos proches à la maison ou par courrier électronique ou téléphone avec le reste de votre famille et vos amis.



Ne cherchez pas à canaliser vos émotions en fumant, en buvant de l'alcool ou en consommant d'autres produits stupéfiants.

Si vous vous sentez dépassé par les événements, parlez-en à des professionnels de la santé ou à un conseiller. Soyez prêt, sachez où aller et comment solliciter de l'aide en cas de besoin si vous avez des problèmes physiques ou psychologiques.

Informez-vous. Prenez les renseignements qui vous aideront à déterminer avec précision les risques que vous encourez de façon à prendre des précautions raisonnables. Cherchez une source d'information fiable, comme le site web de l'OMS ou un organisme local ou national de santé publique.



Apaisez vos inquiétudes et calmez votre agitation en passant moins de temps, vous et vos proches, à regarder ou à écouter les reportages qui vous perturbent dans les médias.

Tirez parti des compétences qui vous ont aidé par le passé à faire face à d'autres épreuves et employez-les pour vous aider à gérer vos émotions en cette période difficile que représente cette flambée.

