

À publier immédiatement

## Détresse psychologique

### Le CISSS du Bas-Saint-Laurent offre une réponse aux préoccupations et aux besoins d'ordre psychosocial générés par la pandémie

**Rimouski, le 17 juillet 2020** — Bien qu'une grande résilience et une capacité d'adaptation soient observées au sein de la population québécoise depuis le début de la pandémie de Covid 19, cette situation exceptionnelle peut avoir des conséquences importantes sur la santé physique et mentale des individus. C'est dans ce contexte que le CISSS du Bas-Saint-Laurent a conçu une campagne de sensibilisation visant à contrer la détresse psychologique au sein de sa population.

« Depuis le début de la crise sanitaire, de nombreuses personnes vivent de l'anxiété, du stress et de la détresse à des degrés variables et les manifestent de différentes manières, soutient Madame Claudie Deschênes, directrice des programmes santé mentale et dépendance au CISSS du Bas-Saint-Laurent. Les effets néfastes sur la santé psychologique peuvent être nombreux et les besoins psychosociaux sont susceptibles de se manifester au-delà de la gestion de la crise sanitaire et du déconfinement. Personne n'est préparé à vivre ce type de situation sur une longue période et les changements qui y sont associés ainsi que les nouvelles mesures mises en place peuvent engendrer plusieurs facteurs de risque et une augmentation de la détresse. C'est pourquoi il ne faut pas hésiter à demander l'aide nécessaire en communiquant avec le service Info-Social : 811, option 2. »

#### « Nous sommes là pour vous accompagner »

Sous le thème « Nous sommes là pour vous accompagner », cette campagne de sensibilisation s'articule autour de différents visuels illustrant sept situations du quotidien susceptibles d'entraîner une dégradation du bien-être. Voici les thèmes illustrés sous forme de questions :

- Vous vous sentez seul ou isolé?
- Votre consommation est plus fréquente?
- Vos finances vous rendent anxieux?
- La communication est difficile?
- Le jeu prend trop de place?
- Le télétravail devient pénible?
- Les conflits minent votre quotidien?

Cette campagne sera diffusée à compter d'aujourd'hui et au cours des prochaines semaines dans les journaux, sur les médias sociaux ainsi que dans les différents lieux publics du CISSS du Bas-Saint-Laurent.

### **À propos du CISSS du Bas-Saint-Laurent**

Le Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent est un établissement qui a pour mission de maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population bas-laurentienne en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux, intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Bas-Saint-Laurent. Avec un budget de plus de 759 M\$, le CISSS emploie quelque 7850 employés, peut compter sur 568 médecins, dentistes et pharmaciens et des centaines de bénévoles qui ont à cœur les soins et services à la population ainsi que les valeurs de l'établissement, soit la collaboration, l'humanisation, l'engagement et la responsabilisation.

– 30 –

Information : Sylvie Lamontagne

Adjointe à la présidente-directrice générale et aux relations médias

418 727-4504 (bureau)

418 509-8810 (cellulaire)

sylvie.lamontagne.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca

[www.cisss-bsl.gouv.qc.ca](http://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca)