

Mental Health during Covid19

Worker Experience Surveys have stressed the importance that should be placed on employee's mental health while working on location or remotely during Covid19

Health is the complete physical, mental and social wellbeing of an individual.
Covid19 has made life more stressful in addition to prior existing stressors.
54% of Canadians are feeling lonely and anxiety/depression rates have risen.

So how do we help ourselves and others?

- 1) **Self-Care**
Get outside, exercise, connect virtually, sleep, watch a comedy
- 2) **Support colleagues**
Listen and provide support but do not give advice or act as a therapist
- 3) **Reassurance**
For yourself and others, stress and anxiety are normal responses to abnormal circumstances
- 4) **Work on building resilience**
Focus on the positives in your life and place less attention and thought on the negatives
- 5) **Communicate**
With your employer, with colleagues, friends and family

For more resources or someone to talk to visit:

https://www.ottawapublichealth.ca/en/public-health-topics/resources/Documents/mental_health_resource_guide_en.pdf

https://bouncebackontario.ca/?utm_source=SEM&utm_medium=search&utm_campaign=testimonial&clid=Cj0KCQjwudb3BRC9ARIsAEa-vUuEbaYEzEYLSKziyAai9Eck2jy8-OumnDUJGLHkICHUE-6qIXRVMRIaAnQDEALw_wcB

<http://makeitourbusiness.ca/>



Santé mentale pendant Covid19

Les enquêtes sur l'expérience des travailleurs ont souligné l'importance qui devrait être accordée à la santé mentale des employés lorsqu'ils travaillent sur place ou à distance pendant Covid19

La santé est le bien-être physique, mental et social complet d'un individu.
Covid19 a rendu la vie plus stressante en plus des facteurs de stress existants.
54% des Canadiens se sentent seuls et les taux d'anxiété / dépression ont augmenté.

Alors, comment pouvons-nous nous aider et aider les autres?

- 1) **Soins auto-administrés**
Sortez, faites de l'exercice, connectez-vous virtuellement, dormez, regardez une comédie
- 2) **Soutenez vos collègues**
Écoutez et fournissez du soutien, mais ne donnez pas de conseils ou n'agissez pas en tant que thérapeute
- 3) **Réconfort**
Pour vous et les autres, le stress et l'anxiété sont des réponses normales à des circonstances anormales
- 4) **Travail sur le renforcement de la résilience**
Concentrez-vous sur les aspects positifs de votre vie et accordez moins d'attention et de réflexion aux aspects négatifs
- 5) **Communication**
Avec votre employeur, avec vos collègues, amis et famille

Pour plus de ressources ou quelqu'un à qui parler pour visiter:

https://www.ottawapublichealth.ca/en/public-health-topics/resources/Documents/mental_health_resource_guide_en.pdf

https://bouncebackontario.ca/?utm_source=SEM&utm_medium=search&utm_campaign=testimonial&clid=Cj0KCQjwudb3BRC9ARIsAEa-vUuEbaYEzEYLSKziyAai9Eck2jy8-OumnDUJGLHkICHUE-6qIXRVMRIaAnQDEALw_wcB

<http://makeitourbusiness.ca/>

