

SANTÉ

societe.union@sonapresse.com

Covid-19: comment gérer les effets indésirables du confinement ?

" **RESTEZ** chez vous ". C'est le mot d'ordre adressé à la planète entière afin d'éviter la propagation du coronavirus. Une situation inédite, qui pose des questions sur l'impact du confinement sur la santé physique et mentale.

Prissilia M MOUITY
Libreville/Gabon

PLUS d'un milliard de personnes sont confinées à travers le monde pour contrer la pandémie du coronavirus. Au Gabon, depuis quelques jours, la liberté de circuler des uns et des autres s'est limitée avec l'annonce du confinement partiel par le président de la République le 21 mars dernier. Avant 19 heures, tout le monde s'empresse pour regagner son domicile. Et attendre 6 heures du matin pour remettre le nez dehors. Si nos conditions de confinement peuvent paraître, à ce jour, comme moins drastiques, certains vivent déjà mal cette situation.

Que l'on soit célibataire ou en couple, chômeur ou salarié... rester confiné peut être source de stress, de colère ou d'anxiété, d'autant qu'il engendre l'isolement, limite les activités, force à rompre avec ses habitudes de vie. Et, peut être, à l'origine de certaines perturbations. Parmi celles-ci, " l'exacerbation de l'anxiété, des ruminations, le fléchissement de l'humeur et la tristesse, la perturbation du sommeil et de l'appétit, l'irritabilité, l'augmentation de la consommation de tabac, d'alcool ou d'autres substances psychoactives, les douleurs et tensions musculaires et la prise de poids", indique le

confrère du site FuturaSanté, spécialisé dans les questions de santé.

Pour gérer ces effets délétères, les spécialistes de la santé mentale proposent des clés pouvant permettre de vivre en toute sérénité son confinement. Ils recommandent, entre autres " de limiter l'ennui et de maintenir le lien social . De garder le contact avec les proches, via les réseaux sociaux, téléphone, e-mails, de s'encourager mutuellement et de cultiver la communication, en s'efforçant de pratiquer l'altruisme. De renouer avec des loisirs et activités qui soient des sources de plaisir adaptées au confinement, comme le bricolage, la lecture, la cuisine, etc. De se divertir avec des jeux, de la musique, d'éviter d'avoir recours aux substances psychoactives comme l'alcool ou le tabac pour apaiser des émotions négatives, comme la colère, la peur et la tristesse", indiquent les confrères du site Doctissimo.

Tourner en rond peut s'avérer nuisible, mais la capacité à agir sur les émotions engendrées par la routine peut aider à s'adapter à son nouveau mode de vie, mieux au confinement qui s'impose à chacun. Même si la situation inédite à laquelle est confrontée chaque personne paraît angoissante, c'est l'occasion de renouer avec les proches qui sont chez vous, pour mieux surmonter le stress.



Photo : Prissilia M. MOUITY

Libreville, désormais une ville déserte en plein couvre-feu, dès 19h30.



NOTE D'INFORMATION À L'ATTENTION DES USAGERS

En raison de la pandémie du COVID-19 (CORONAVIRUS), et tenant compte des consignes de sécurité édictées par le gouvernement, les mesures de prévention suivantes sont prises au sein de l'ANPI-Gabon:

- Le Guichet de l'Investissement reste ouvert aux heures habituelles. Toutefois, les usagers seront reçus par vague de **cinq (5)**
- **Le port du masque est obligatoire** pour accéder aux locaux du Guichet
- Pour toutes informations relatives à la formalisation de votre entreprise, veuillez appeler le **011 76 48 48 / 074 58 25 25**

104 Rue Gustave ANGULE, Immeuble Serena Mall
BP : 3404 Libreville- Gabon
Tel. : + 241 011 76 48 48 / 074 58 2424 / 074 58 25 25
contact@investingabon.ga
www.investingabon.ga