

COVID-19, CANCER ET ANXIÉTÉ

RETOUR SUR NOTRE WEBINAIRE DU JEUDI 16 AVRIL

WINSTON MCQUADE, ANIMATEUR

DRE MARIKA AUDET-LAPOINTE, INVITÉE

PSYCHOLOGUE/NEUROPSYCHOLOGUE, PROFESSEUR ASSOCIÉ
AU DÉPARTEMENT DE PSYCHOLOGIE DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL



PROÇURE
Halte au cancer de la prostate.
The Force Against Prostate Cancer.

La recette du stress est universelle. Pour qu'une situation soit stressante, il doit y avoir un ou plusieurs des éléments suivants qui caractérisent la situation. Pour une personne touchée par un cancer de la prostate, en voici les ingrédients:

CONTRÔLE FAIBLE: Vous sentez que vous n'avez aucun ou très peu de contrôle sur la situation, votre diagnostic ou vos traitements.

IMPRÉVISIBILITÉ: Quelque chose de complètement inattendu se produit ou encore, vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire.

NOUVEAUTÉ: Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.

ÉGO MENACÉ: C'est le concept de vie ou de mort. Qu'arrivera-t-il à ma santé physique, mon cancer?

VOICI 5 POINTS À RETENIR.

1. Vous ressentez une fatigue, une démotivation ou vous avez un petit hamster qui vous empêche de bien dormir et qui vous génère du stress? Prenez une pause, portez votre attention sur ce qui est vraiment important et précieux pour vous et **dirigez vos actions vers ce qui compte pour vous.**
2. Reprenez le contrôle en vous demandant « **Qu'est-ce qui me fait du bien?** » Les activités qui font généralement partie de notre routine bien-être sont d'autant plus importantes actuellement, alors que notre façon de vivre a drastiquement changé. Maintenir de saines habitudes de vie contribue également au maintien d'une bonne santé globale.
3. **Prenez des pauses loin des nouvelles** et des publications de médias sociaux sur l'épidémie. S'informer, c'est important, mais entendre constamment parler d'un événement bouleversant peut empirer le stress et l'inquiétude. Pouvez-vous vous limiter à une seule source fiable d'informations, une fois par jour?
4. Vous avez un cancer de la prostate et vos traitements ont été reportés? La sensation de frustration, d'injustice ou le sentiment que votre cancer de la prostate est moins important que la COVID-19 est une réaction naturelle. **Il est important de parler de votre situation avec des personnes de confiance, votre médecin, une infirmière.** Et dites-vous que la situation actuelle n'est pas permanente. Voici quelques actions que vous pouvez d'ores et déjà prendre:
 - **F:** Focusez sur ce que vous pouvez contrôler
 - **A:** Accueillez vos pensées et sentiments
 - **C:** Connectez-vous à votre corps
 - **E:** Engagez-vous dans ce que vous faites

 - **C:** Choisir de faire une action significative
 - **O:** Ouverture
 - **V:** Valeurs (qui et quoi est précieux pour moi)
 - **I:** Identifiez les ressources
 - **D:** Désinfection et distance physique/social
5. Vous êtes en couple et la tension se fait sentir? Il est important de laisser un espace personnel à chacun, même confiné ensemble dans votre demeure. **À chaque couple de trouver son équilibre.** Enfin, les tensions ou disputes ne sont pas mauvaises en soi! Elles ont l'avantage d'ouvrir le dialogue et offrent des aménagements plus fonctionnels entre partenaires.

Si vous vivez du stress, de l'anxiété ou de la déprime, vous pouvez contacter le service Info-Social 811.

Des professionnels en intervention psychosociale vous offriront du soutien et vous partageront de l'information et des conseils selon vos besoins.