

## Informations concernant la santé mentale des patients de Greater Portland Health

(207) 874-2142

<http://www.greaterportlandhealth.org>

### Services de santé mentale à GPH :

- Appelez votre médecin si votre niveau de stress a un impact sur vos activités quotidiennes et cela pendant plusieurs jours d'affilée. Greater Portland Health peut vous mettre en contact avec des services de santé mentale.
- Si vous êtes un patient qui reçoit déjà des services de santé mentale et vous ne savez pas quoi faire pour votre prochain rendez-vous, veuillez contacter votre thérapeute. Il ou elle vous dira si un rendez-vous téléphonique ou virtuel est possible.
- Appelez Maine 211 pour obtenir des informations sur des groupes de soutien téléphoniques, des groupes de soutien gratuits en ligne ainsi que des informations pour répondre à des besoins de base tels que nourriture, besoins médicaux et hébergement.
- Si vous traversez une crise de santé mentale, appelez la ligne de crise de l'État au (207) 774-HELP (4357)

### Informations provenant du Centre pour le contrôle et la prévention des maladies (CDC) :

- Lorsque l'on échange des faits exacts sur le COVID-19 et que l'on comprend les vrais risques pour nous et nos proches, alors une épidémie peut devenir moins stressante.
- Faits essentiels : [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/share-facts.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2Fshare-facts.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/share-facts.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2Fshare-facts.html)

### Ce que vous pouvez faire pour votre bien-être

- Faites des pauses si vous regardez, lisez ou écoutez les informations, y compris les médias sociaux. Entendre constamment des nouvelles sur l'épidémie peut être perturbant.
- Prenez soin de votre corps. Prenez de grandes respirations, étirez-vous ou méditez. Essayez de manger des repas sains et équilibrés, faites du sport régulièrement, dormez suffisamment et évitez l'alcool et les drogues.
- Prenez le temps de décompresser. Essayez de faire des activités qui vous plaisent.
- Soyez en contact avec les autres. Parlez de vos inquiétudes et de ce que vous ressentez aux personnes en qui vous avez confiance.
- Informations provenant du CDC sur la santé mentale et sur comment s'adapter : [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2F coping.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2F coping.html)

Origine du contenu : Centre national d'immunisation et des maladies respiratoires ([National Center for Immunization and Respiratory Diseases \(NCIRD\)](#)), Département des maladies virales ([Division of Viral Diseases](#))