

## **Stress et détresse en période de pandémie et au cours du vieillissement normal**

Une formation en 2 ateliers, destinés aux intervenants et les proches aidants sur la santé mentale des aînés.

Objectifs :

- ✓ Comprendre et dépister les signes de détresse psychologique des aînés pour mieux intervenir, notamment en période de pandémie
- ✓ S'outiller à préserver sa santé mentale et prendre soin de soi en période de pandémie

### **Atelier 1 - Stress et détresse en période de pandémie et au cours du vieillissement normal (2h)**

***Objectif:** Comprendre la détresse psychologique et ses effets en période de pandémie et en cours de vieillissement normal*

#### **Introduction**

- Contexte social et culturel du vieillissement
- Distinguer la santé mentale et la maladie mentale

#### **Stress et détresse en période de pandémie**

1. Sources de stress et de détresse chez les aînés
  - Distinguer le stress, la déprime, la dépression
  - Définition de la détresse psychologique chez les aînés
  - L'isolement imposé par la pandémie au corona virus (COVID-19) chez les aînés et les intervenants
2. Dépister et intervenir avec les stratégies d'adaptation
3. Source de stress: l'inconnu (corona virus (COVID-19))
  - Réactions à la pandémie sur les aînés
  - Contrer les effets néfastes de la pandémie sur la santé mentale des intervenants
4. Les moyens d'améliorer la situation et les mesures à mettre en place
  - Gérer les impacts psychologiques pour les aînés
  - Trucs et astuces pour garder l'équilibre durant le confinement pour les aînés, les proches aidants, les professionnels du réseau de la santé



### **Stress et détresse au cours du vieillissement normal**

1. Autres sources de stress et de détresse au cours du vieillissement
  - L'isolement (l'importance des relations sociales, stratégies pour éviter l'isolement)
  - La maladie physique invalidante
  - Le deuil à élaborer
2. Outil de dépistage de la détresse
3. Détresse psychologique chez les intervenants et les aidants
  - Les pièges associés au rôle d'aidant à élaborer
  - La prévention pour le proche aidant à élaborer
4. Stratégies d'intervention pour créer une relation avec l'aîné

### **Atelier 2 - Les risques associés à la détresse (2h)**

**Objectif:** *Identifier les conséquences de la détresse et déterminer quand aller chercher de l'aide extérieur*

1. Distinguer les risques
  - La déprime
  - La dépression
  - Le suicide
2. Dépister la dépression
  - Reconnaître les différentes manifestations
  - Impacts de la dépression
  - Facteurs de risques
3. Le suicide chez l'aîné
  - Effectuer la détection du suicide
  - Spécificité en raison du confinement
4. Facteurs de protection de la dépression et du suicide
5. Les interventions lors de propos suicidaires
6. La prévention du suicide chez l'aîné
7. Ressources d'aide et de soutien psychologique
  - Pour les personnes à risques
  - Pour les intervenants

