

Que faire en cas d'angoisse?

La crise actuelle peut être particulièrement inquiétante pour les gens. La peur et l'anxiété peuvent parfois être envahissantes, surtout en cas d'isolation sociale.

Le **Ministère de la Santé** a publié les recommandations et informations suivantes à ce sujet:

- Choisissez des sources d'informations fiables comme le site du gouvernement.lu et limitez le temps de consommation des médias en ligne (consultez ces médias 1-2 fois par jour).
- Prenez conscience de votre anxiété. Observez quand vous vous sentez anxieux et tentez de comprendre pourquoi. Focalisez-vous sur l'ici et le maintenant, ne ruminez pas sur des incertitudes.
- Restez proche de votre routine habituelle.
- Parlez avec des personnes calmes.
- Si vous sentez que votre anxiété devient de plus en plus envahissante, demandez du soutien.

Dans ce contexte, la Commune de Mertzig demande aux habitants de montrer leur solidarité et de s'occuper de leurs concitoyens isolés tout en respectant les consignes sanitaires.

Utilisez le téléphone et les moyens de communication électroniques et rassurez-vous que vos voisins vont bien et qu'ils ne se sentent pas tous seuls!

MERCI!

Numéros de téléphone utiles:

Vous vous sentez dépassé? Ici, vous pouvez obtenir de l'aide:

Hotline Gouvernement	8002 8080
SOS Détresse	45 45 45
Kanner- a Jugendtelefon	116 111
Elterentelefon	26 64 05 55
Croix Rouge – Riicht eraus	2755 5800
<i>(violences domestiques)</i>	
Femmes en détresse	123 44
Senioren-Telefon	247 86 000
Club Senior Nordstad	26 81 37 43

Activités avec/pour enfants : www.kannerdoheem.lu