



psychiatrie à cœur ouvert

Être aidant à l'épreuve du confinement : une soirée pour aider les aidants

Service de Psychiatrie Adulte - CHU Dijon



P.A.C.O.

- 14 novembre 2019 - 20 novembre 2020



- 1^{er} anniversaire...

- De PACO à e-PACO

- Un programme construit avec vous pour durer...
- Un programme construit pour vous aider...



PACO, programme de soutien pour les aidants en psychiatrie

psychiatrie à cœur ouvert

Vous accompagnez un proche malade ?

Rencontrons-nous pour partager et échanger ensemble sur de nombreuses thématiques !

Rendez-vous bimestriels animés par des psychiatres du CHU Dijon Bourgogne

Contact et renseignements :
psychiatrie@chu-dijon.fr
03 80 29 37 69

Réunion en ligne, rejoignez-nous ici :
<https://urlz.fr/eggQ>

jeudi
19 novembre
2020 / 18h-20h

CHU
Centre Hospitalier Universitaire
Dijon Bourgogne

Dijon

unafam

Pandémie, stress et réaction à l'adversité

- Phénomène Covid-19 inédit, brutal, ubiquitaire, socio-économique, politique
- Avec un grand nombre d'éléments cliniques/scientifiques méconnus
 - sur la maladie elle-même
 - sur son impact sur la santé physique et mentale
 - sur la société
- Par conséquent, la mesure et l'humilité intellectuelle doivent prévaloir
- Si la distanciation physique prouve son intérêt vs. Covid-19, le lien social/humain apparaît plus que jamais indispensable
 - Objectif PACO : **P**artager-**A**ccueillir-**C**omprendre-**O**uvrir



Être aidant à l'épreuve du confinement : une soirée pour aider les aidants

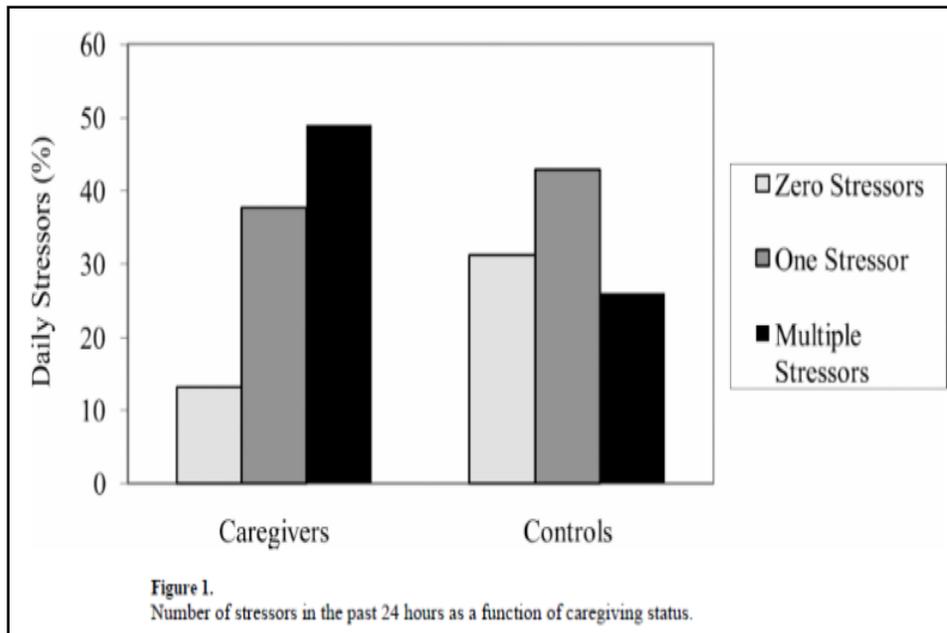
- Stress de l'aidant en général... et en période de crise sanitaire
- Adversité spécifique liée à la Covid-19
- Quelques réflexions pour trouver apaisement et sérénité

Le stress des aidants en général

- Les aidants en psychiatrie : un très haut niveau de stress ressenti

Chronic stress, daily stressors, and circulating inflammatory markers

Jean-Philippe Gouin^{a,b,*}, Ronald Glaser^{b,c,d}, William B. Malarkey^{b,c,e}, David Beversdorff^f, and Janice Kiecolt-Glaser^{a,b,g}



Gouin JP et al. Health Psychol. 2012 ;31(2):264-8.

Etude MindInfCare 2020, 27 aidants

	Groupe contrôle	Groupe Méditation	Valeur p (univariée)
Beckanxietet0	9,7 (6,3)	10,5 (9,9)	
Beckanxietet1	7 (3,4)	10,5 (12,2)	0,66
beckdepressiont0	6 (4,4)	6,5 (4,4)	
beckdepressiont1	4,3 (2,7)	4,7 (3,9)	0,85
lotrt0	12,9 (4,3)	12,8 (3,4)	
lotrt1	15,2 (4,8)	15,5 (3,7)	0,85
panaspositift0	34,9 (5,0)	36,8 (6,0)	
panaspositift1	35,3 (5,3)	36,6 (4,9)	0,08
Panasnegatift0	26,1 (7,2)	23,1 (6,2)	
panasnegatift1	23,5 (6,3)	20,9 (6,7)	0,26
psst0 Stress Perçu	33,4 (3,6)	35,5 (4,4)	
psst1	32,6 (3,7)	34,1 (3,1)	0,19

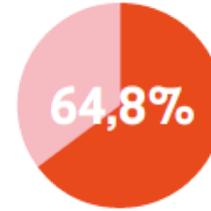
Comparaison : étude 2020 CHU Dijon, diabète de type 2, Stress perçu (PSS-10) = 24,7

«To care for patients with mental health disorders on a global scale during this pandemic, the importance of caregivers needs to be recognized more than ever before »

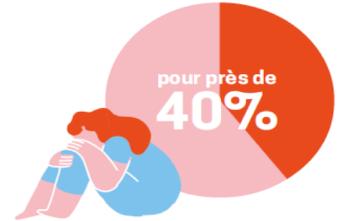
Eckardt JP. Lancet Psychiatry. 2020

Le stress des aidants en période de pandémie

- La double peine
 - Soutien d'un proche malade
 - Stigmatisation+++



des répondants pensent que la maladie de leur proche est représentée de façon stigmatisante et anxiogène dans les médias



cette crise a été synonyme de manque d'accompagnement de la personne malade, associé à un sentiment de solitude face à la situation

- Les patients en psychiatrie, victimes collatérales de la Covid-19 avec restrictions de visites, tensions sur les PEC, etc.

Patient's clinical status and treatment compliance during the lockdown as per caregivers.

Items in Questionnaires	Categories	n (%)
Patient missed appointments during the lockdown	Yes	106(80.3)
	No	26(19.7)
Violence/aggression towards caregiver during the lockdown	Yes	37(28)
	No	95(72)
Caregiver's perceived burden increased during the lockdown	Yes	40(30.3)
	No	92(69.7)

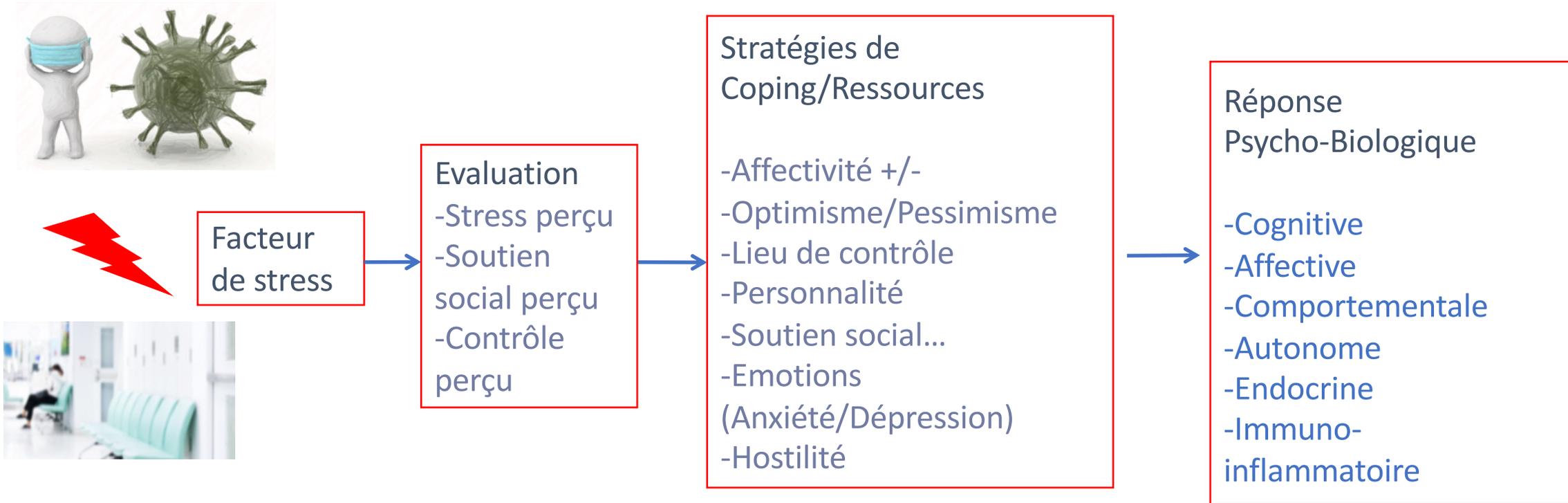
COVID-19 and Severe Mental Illness: Impact on patients and its relation with their awareness about COVID-19

Partheeban Muruganandam^{a,*}, Srinivasan Neelamegam^a, Vikas Menon^b, Johndinesh Alexander^a, Santosh K Chaturvedi^c

Pandémie, stress et réaction à l'adversité

"In either case, resilience is a not a trait that people have or do not have.

It involves behaviors, thoughts and actions that can be learned and developed by anyone" American Psychological Association



De nombreuses interrogations... et préoccupations...

Les experts changent sans cesse d'avis

Et si je contaminais mes proches ?

Combien de temps ça va durer ?

Pas de traitement ?



Informations 24h/24

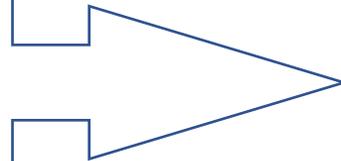
Je ne peux rien faire !

C'est parfois mortel !

Effet psychosociaux des confinements et quarantaines

Facteurs de stress

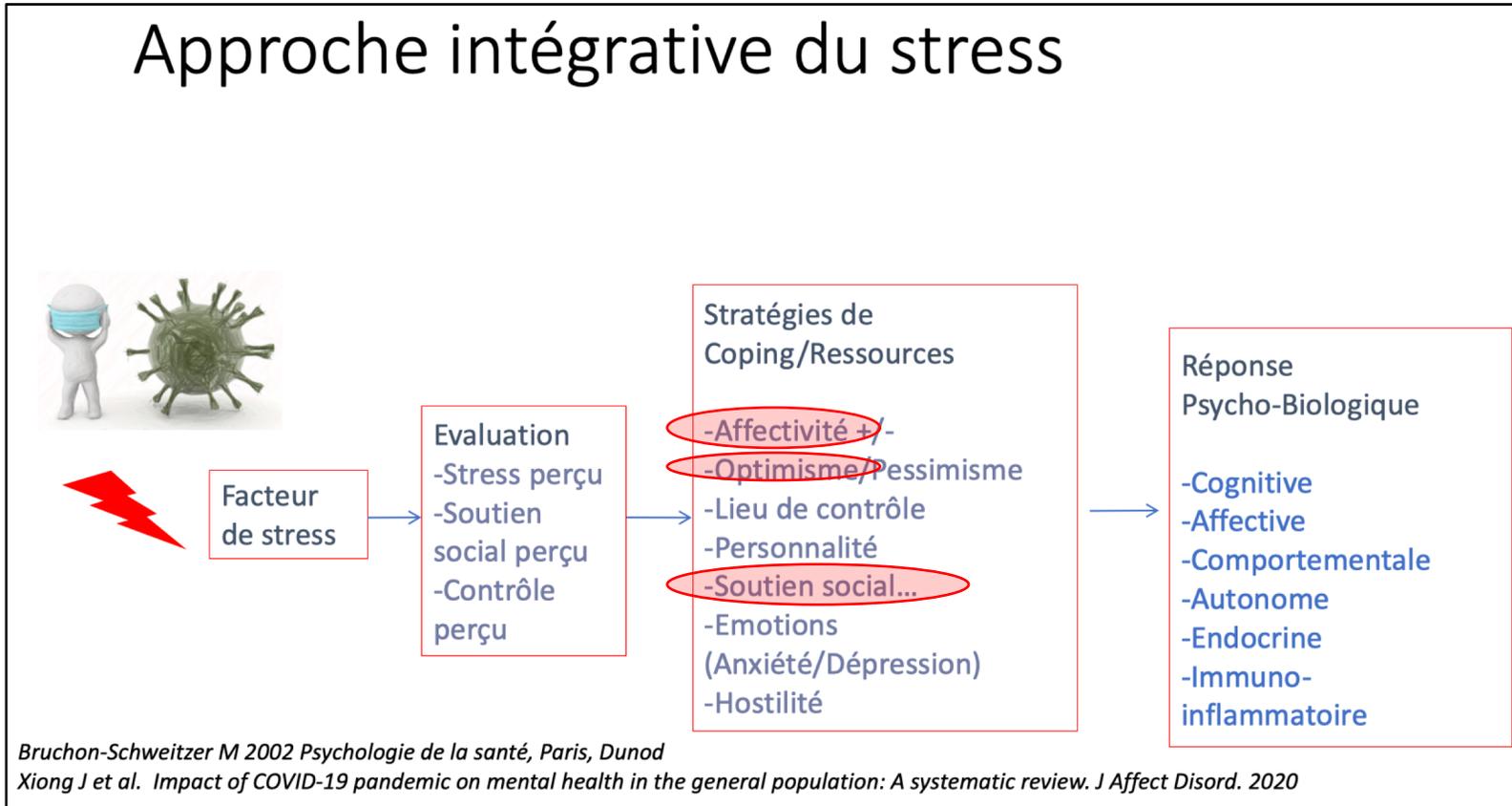
- Frustration et ennui
- Accès limité aux ressources
- Crainte de la contamination
- Durée incertaine
- Pertes financières
- Informations insuffisantes



Impact psychologique

- Anxiété
- Tristesse
- Colère
- Incertitude
- Frustration
- Peur
- Ennui

Ce que nous pouvons faire...



- Valoriser les liens avec les personnes « éclairantes »
- Maintenir le contact avec les plus vulnérables

Qui suis-je durant la crise COVID-19 ?

Peur

Apprentissage

Croissance

J'achète de la nourriture, du papier de toilette et des médicaments dont je n'ai pas besoin

Je transmets des émotions reliées à la peur et à la colère

Je me plains fréquemment

Je transfère tous les messages que je reçois

Je me fâche facilement

Je reconnais que nous sommes tous en train de faire de notre mieux

J'entretiens ma quiétude, ma patience, mes relations et ma créativité

Je commence à lâcher prise sur ce que je ne peux pas contrôler

J'identifie mes émotions

J'arrête de consommer ce qui est mauvais pour moi, que ce soit la nourriture ou les actualités

Je deviens conscient de la situation et je pense avant d'agir

Je m'assure de la qualité de l'information avant de la distribuer aux autres

Je pense aux autres et je tente de leur venir en aide

Je mets mes talents à contribution pour ceux qui en ont besoin

Je vis dans le présent et je porte mon regard vers le futur

Je suis empathique avec moi-même et les autres

Je remercie et j'apprécie les autres

Je reste dans un état d'esprit joyeux et je propage l'espoir

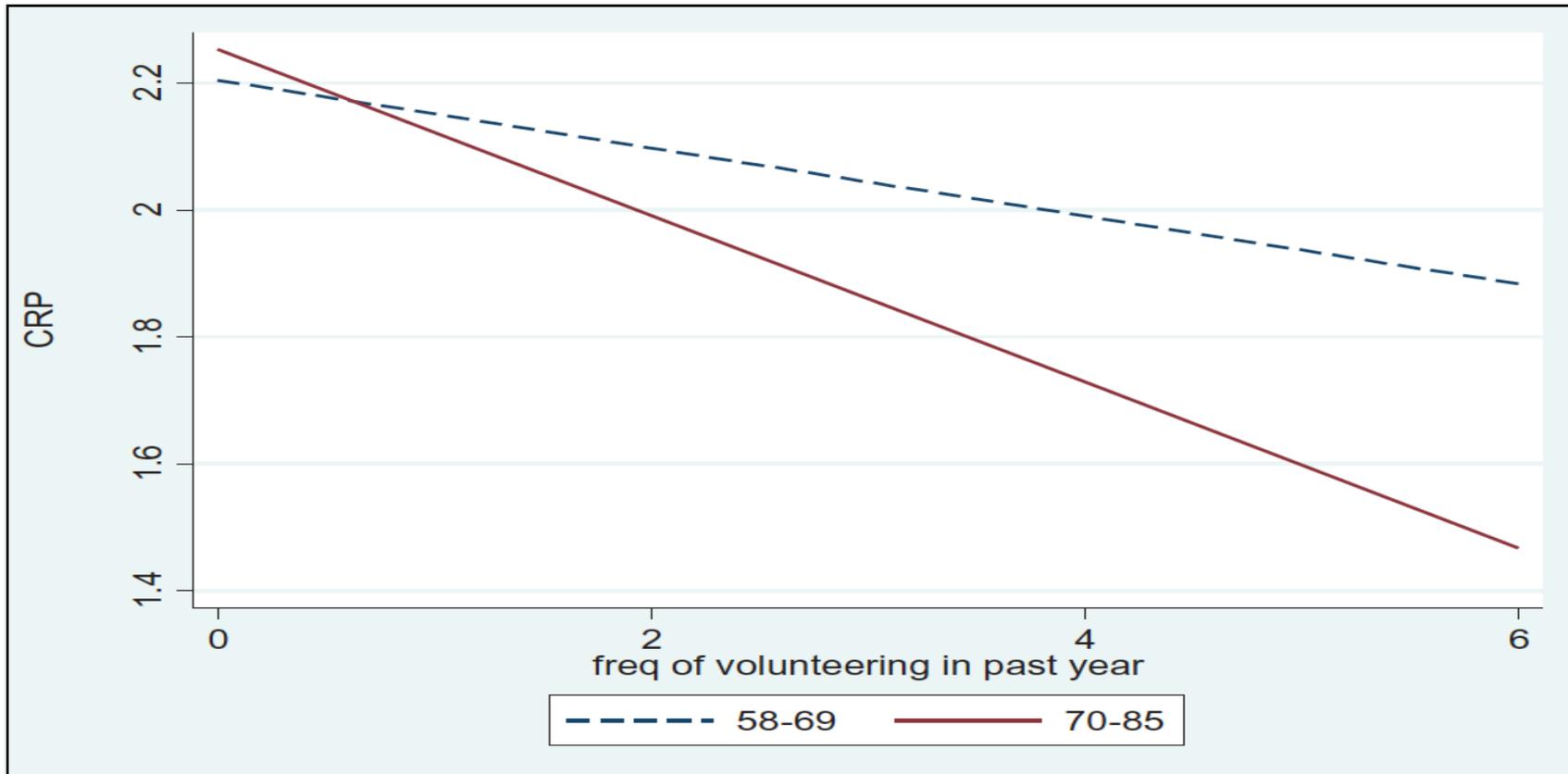
Je cherche une façon de m'adapter aux changements

Ce que nous pouvons faire...

Do Productive Activities Reduce Inflammation in Later Life? Multiple Roles, Frequency of Activities, and C-Reactive Protein

Seoyoun Kim, MS,* and Kenneth F. Ferraro, PhD

Approche intégrative du stress



- Cultiver l'altruisme

Le stress des aidants en période de pandémie

- Des bénéfices pour les proches aidés
 - Conscience de la Covid-19

COVID-19 and Severe Mental Illness: Impact on patients and its relation with their awareness about COVID-19

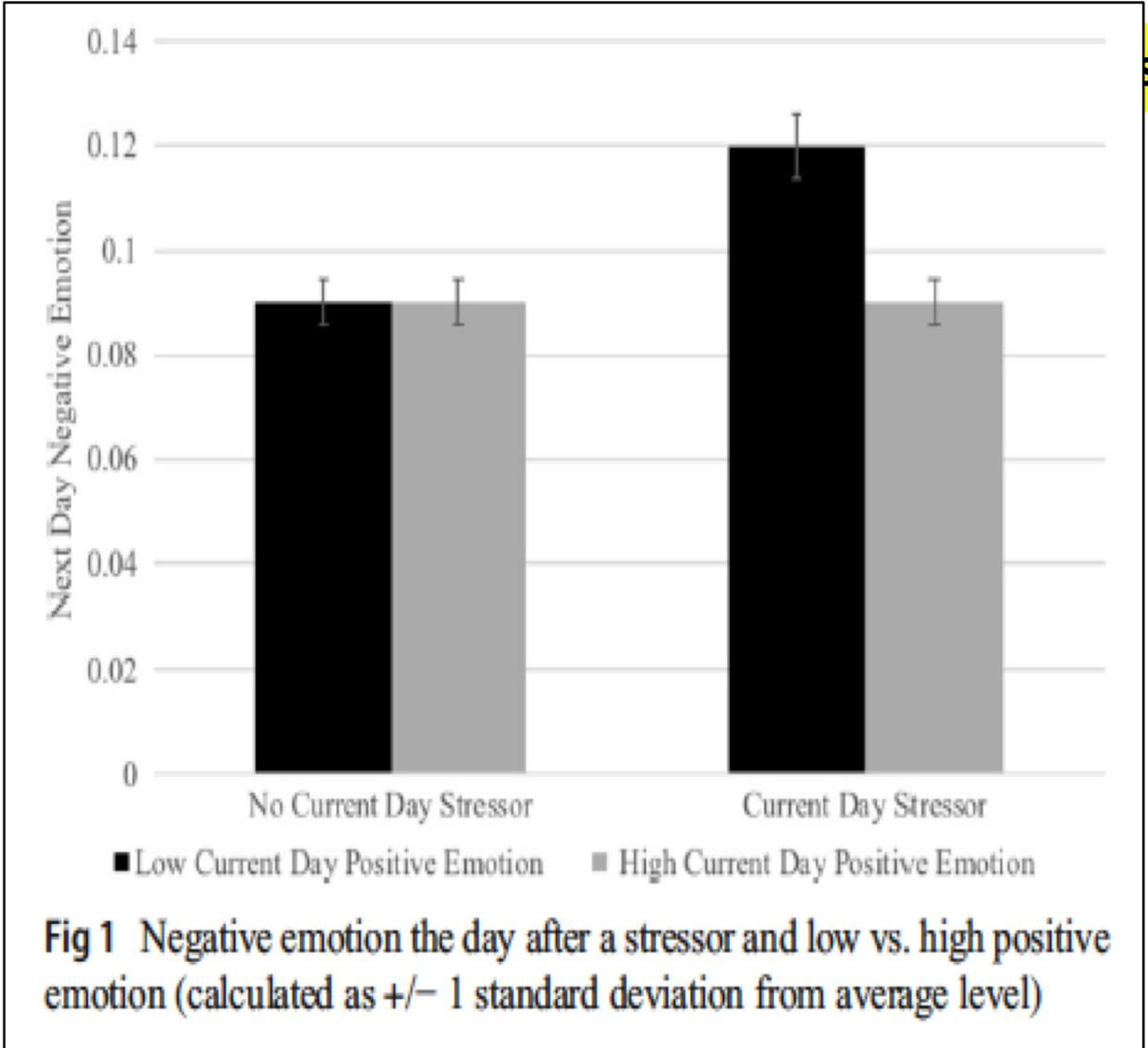
Partheeban Muruganandam^{a,*}, Srinivasan Neelamegam^a, Vikas Menon^b, Johndinesh Alexander^a, Santosh K Chaturvedi^c

Muruganandam P et al. Psychiatry Res. 2020

Association of various factors with awareness level using linear regression analysis ($n = 132$).

Variables	B	Awareness level Risk Ratio 95% CI	t value	P-value
Education level				
Lower education level	- 1.422	(- 2.552- (- 0.293))	- 2.494	0.014*
Higher education level (above high school education)				
Socio economic status				
High	2.168	(0.854-3.482)	3.267	0.001**
Low				
Perceived social support				
Inadequate	- 1.224	(- 2.220- (- 0.228))	- 2.432	0.016*
Adequate				

Ce que nous pouvons faire...



Positive Emotions Experienced on Days of Stress are Associated with Less Same-Day and Next-Day Negative Emotion

Cultiver les émotions positives+++

Ce que nous pouvons faire...

Comprendre le risque : s'informer... mais fuir la désinformation

Utiliser les réseaux sociaux avec prudence



Ce que nous pouvons faire...

**Ne pas hésiter à parler de la situation stressante
et de ses conséquences sur la vie quotidienne...**

**#LIBÉRONS
#LES MAUX**

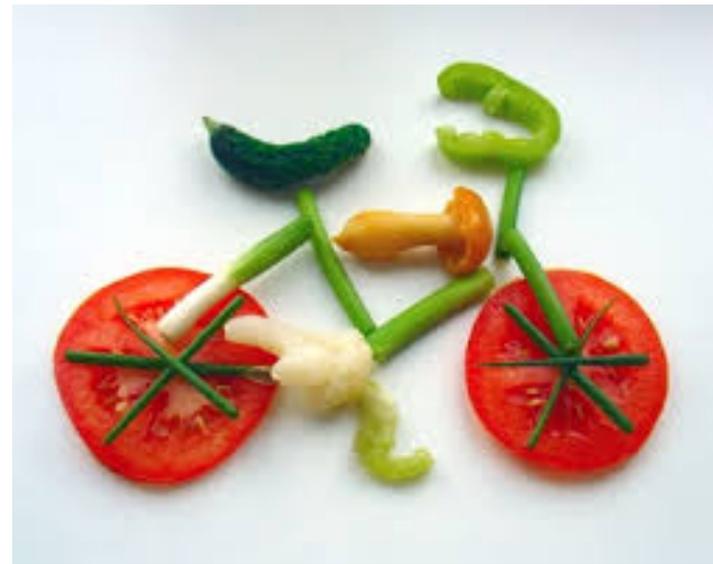
- Se faire aider si besoin (MG+++ , psychologues, psychiatres...)
- Thérapies d'intervention brève centrées sur la recherche de solutions ou thérapies interpersonnelles.
 - résoudre les problèmes rencontrés en s'appuyant sur ses capacités d'adaptation et sur son réseau de soutien familial et social.
- Thérapies cognitivo-comportementales (TCC)
- Méditation, yoga et relaxation peuvent également être utiles

Ce que nous pouvons faire...



UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL C'EST AU MOINS

3 à 5 cycles de 90 minutes en moyenne



Être aidant à l'épreuve du confinement : une soirée pour aider les aidants

- Stress de l'aidant en général... et en période de crise sanitaire
- Adversité spécifique liée à la Covid-19
- Quelques réflexions pour trouver apaisement et sérénité
 - L'évolution d'une réaction de stress « excessive » (trouble de l'adaptation) est le plus souvent favorable (75% des cas)
 - Les stratégies non médicamenteuses sont à valoriser +++ (vs. psychotropes et/ou substances psycho-actives...)

Être aidant à l'épreuve du confinement : une soirée pour aider les aidants

Pour ouvrir la discussion...



« Un pessimiste voit la difficulté dans chaque opportunité, un optimiste voit l'opportunité dans chaque difficulté » Winston Churchill

« Nous sommes passés devant des seringas, des petites roses et des sentinelles allemandes » Etty Hillesum

Nous ne sommes pas plus lucides quand nous percevons les épreuves de l'existence que lorsque nous en discernons la beauté