



**We are all in this together!
Stay Safe and Healthy!**

Mental Health and Coping During COVID-19

The outbreak of coronavirus disease 2019 (COVID-19) may be stressful for people and communities. Fear and anxiety about a disease can be overwhelming and cause strong emotions in adults and children.

[Kids Help Phone](#) – Text TALK to 686868 or call 1-800-668-6868 to chat with a volunteer Crisis Responder 24/7.

[CHIMO Helpline](#) – Help is just a phone call away: 1-800-667-5005

[Hope for Wellness Helpline](#) – The Hope for Wellness Helpline offers immediate mental health counselling and crisis intervention to all Indigenous people across Canada: 1-855-242-3310

TAKE THE MINDFULNESS CHALLENGE!

The Department of Health is pleased to announce a new partnership with [MindWell](#). This free, bilingual website offers a collection of resources dedicated to teaching New Brunswickers about mindfulness in action.

Every Tuesday, beginning on April 28, 2020, New Brunswickers will have the opportunity to sign up for the **30-Day Mindfulness Challenge**. The program is evidence-based and shown to lower stress, increase resilience, and improve well-being. Plus, the challenges only take 5 to 10 minutes a day!

The **Mini MindWell Challenge** is a shorter, slimmed down version of the full Challenge. It

can be a great first step for newcomers or the perfect refresher for someone who has already taken the full Challenge.

[Click here](#) to watch your introductory video and begin your mindfulness journey today.

It is natural to feel stress, anxiety, grief, and worry during and after a stressful situation.

Everyone reacts differently, and your own feelings will change over time. Notice and accept how you feel. Taking care of your emotional health during a disease outbreak will help you think clearly and protect yourself and your family. Self-care during a stressful situation will help your long-term healing.

Reactions during an infectious disease outbreak can include:

- Fear and worry about your own health status and that of your loved ones who may have been exposed to COVID-19
- Changes in sleep or eating patterns
- Difficulty sleeping or concentrating
- Worsening of chronic health problems
- Increased use of alcohol, tobacco, or other drugs

Coping with these feelings and getting help when you need it will help you, your family, and your community recover from a disease outbreak.



Nous sommes toutes et tous dans le même bateau.

Prenez soin de vous et portez-vous bien!

La santé mentale et l'adaptation psychologique pendant la pandémie de COVID-19

L'écllosion de la maladie à coronavirus 2019 (COVID-19) pourrait être stressante pour les personnes et les collectivités. La crainte et l'anxiété au sujet d'une maladie peuvent être accablantes et susciter de fortes émotions chez les adultes et les enfants.

[Jeunesse, J'écoute](#) – Textez le mot PARLEZ au 686868 ou composez le 1-800-668-6868 pour jaser avec un Répondant aux crises bénévole, 24 heures par jour, sept jours par semaine.

[CHIMO Ligne d'écoute](#) – Besoin de parler? 1-800-667-5005

[Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être](#) – La Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être apporte une aide immédiate en offrant du counseling et des services d'intervention en cas de crise à tous les peuples autochtones au Canada : 1-855-242-3310

RELEVEZ UN DÉFI DE PLEINE CONSCIENCE!

Le ministère de la Santé est heureux d'annoncer un nouveau partenariat avec [MindWell](#). Ce site Web gratuit et bilingue offre un éventail de ressources dédiées aux Néo-Brunswickois, qui permettront de leur enseigner la pleine conscience en action.

Chaque mardi, à partir du 28 avril 2020, les Néo-Brunswickois auront l'occasion de s'inscrire à un **défi de pleine conscience de 30 jours**. Ce programme est fondé sur des preuves et il a été démontré qu'il permettait de réduire le stress, d'augmenter la résilience et d'améliorer le mieux-être. Et participer au défi ne prend que cinq à dix minutes par jour!

Le **mini défi MindWell** est une version plus courte et allégée du défi complet. C'est une introduction parfaite pour les débutants et un excellent rappel pour ceux qui ont déjà réalisé le défi complet.

[Cliquez ici](#) pour voir la vidéo d'introduction et commencer votre voyage vers la pleine conscience dès aujourd'hui.

C'est naturel d'éprouver du stress, de l'anxiété, de la peine et des inquiétudes durant et après une situation stressante. Personne ne réagit de la même façon, et vos propres sentiments changeront avec le temps. Remarquez et acceptez comment vous vous sentez. Si vous prenez soin de votre santé émotionnelle durant l'écllosion d'une maladie, cela vous aidera à penser clairement et à vous protéger, vous et votre famille. Prendre soin de soi durant une situation stressante vous aidera dans votre guérison à long terme.

Parmi les réactions durant l'écllosion d'une maladie, mentionnons : Les craintes et les inquiétudes au sujet de votre état de santé et de celui de vos proches qui pourraient avoir été exposés à la COVID-19.

- Les changements dans les habitudes de sommeil ou les habitudes alimentaires.
- Les difficultés à dormir ou à se concentrer.
- L'aggravation des problèmes de santé chroniques.
- Une consommation accrue d'alcool, de tabac ou d'autres drogues.

Si vous composez avec ces sentiments et obtenez l'aide dont vous avez besoin, cela vous aidera, vous et votre collectivité, à vous rétablir de l'écllosion d'une maladie.