

Suis-je affecté par l'isolement social?

L'isolement social peut se produire en fonction du choix, en fonction du handicap ou de la maladie, ou à l'heure actuelle, en raison d'une pandémie mondiale et du besoin de distanciation sociale.

Cependant, nous savons que l'isolement peut avoir des effets négatifs sur notre santé et notre bien-être. Son lien avec la solitude et la dépression est une préoccupation majeure.

| | | |
|---|------------------------------|------------------------------|
| 1. Vis tu seul? | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| 2. Voyez-vous ou parlez-vous aux membres de votre famille une ou plusieurs fois par semaine? | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| Voyez-vous ou parlez-vous à vos amis une ou plusieurs fois par semaine? | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| Offrez-vous des soins ou du soutien au quotidien à un membre de la famille ou à un ami qui a besoin d'aide pour les tâches quotidiennes (préparation des repas, transport et épicerie)? | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| Avez-vous presque toujours un trajet ou un moyen de transport dont vous avez besoin pour vous rendre où vous voulez aller? | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| Trouvez-vous difficile ou impossible de quitter votre domicile sans assistance? | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| Pensez-vous que vous apportez une contribution significative au monde et aux gens qui vous entourent? | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| Sur une base hebdomadaire, participez-vous à des activités sociales ou assistez-vous à des groupes organisés, tels que des chorales, des groupes de soutien, des spectacles culturels, des repas de groupe, des cours d'exercice, etc.? | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| Sentez-vous que vous manquez de compagnie? | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| Vous sentez-vous souvent laissé de côté? | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| Pensez-vous que vous pouvez compter sur quelqu'un si vous avez un problème ou si vous avez besoin | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |

Suis-je affecté par l'isolement social?

| | | |
|---|------------------------------|------------------------------|
| d'aide ou de conseils? | | |
| Avez-vous aussi quelqu'un pour raconter vos bonnes nouvelles ou des histoires intéressantes? | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |
| Au cours de la dernière année, avez-vous subi une perte ou un changement majeur comme le décès d'un être cher ou la retraite? | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non |

Si vous avez répondu oui, aux questions: 1, 4, 6, 9, 10 ou 13, vous êtes probablement à risque d'isolement social. Cependant, si vous avez répondu oui aux questions: 2, 3, 5, 7, 8, 11, 12, ce sont des activités qui renforcent la résilience et combattent l'isolement social.

Si vous sentez que vous luttez contre l'isolement social, veuillez essayer certaines des solutions suivantes,

- Tendre la main à la famille ou aux amis, par téléphone ou par chat vidéo (en personne lorsque la pandémie est terminée)
- Rechercher du soutien et des ressources pour répondre aux besoins de transport
- Cherchez du soutien et des ressources pour vous aider à quitter votre maison plus souvent
- Rechercher différents groupes sociaux, clubs, organisations (ex: chorale, classes d'exercices, clubs de lecture, groupes de soutien, repas de groupe, etc.)
- Donnez de votre temps (lorsque la pandémie est terminée)
- Cherchez le soutien d'un thérapeute (CMHANB offre virtuellement une clinique de counseling, veuillez communiquer avec eux pour plus de détails).