

Rapports COVID-19 : Stratégies pour faire face au stress pandémique

Des chercheurs ont examiné des stratégies d'adaptation utilisées pour faire face au stress lors de la première vague de la pandémie de COVID-19 et ont découvert...

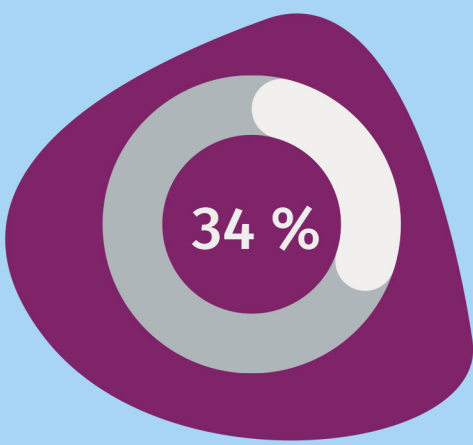
Distraction

62 % des participants ont utilisé des stratégies de distraction comme marcher, courir, regarder la télévision ou écouter de la musique et des balados.



Exercice

L'exercice était la stratégie de distraction la plus courante. 39 % des participants ont utilisé cette stratégie pour réduire le stress.



Recherche de soutien

34 % des participants ont déclaré que la connexion avec les amis et la famille était un moyen important pour faire face au stress pandémique.



Changement de mentalité

24 % des participants ont utilisé des activités comme la méditation et la gratitude pour faire face au stress de la pandémie.

Enfants

Le stress plus élevé pendant la première vague de la pandémie était lié au fait d'avoir un ou des enfants à la maison.



À retenir

Alors que de nombreuses stratégies d'adaptation différentes ont été utilisées pour faire face au stress de la pandémie, la plupart des gens se sont tournés vers la distraction.



Référence et coordonnées

Modanloo, S., Gifford, W., Larocque, C., Egan, M., Wazni, L., Robillard, R. (2022). **Perceived Stress and Employed Occupation-based Coping Strategies during the First Wave of the COVID-19 Pandemic.** (Under Preparation).

 C19survey@theroyal.ca