



TO: ANB and EMP employees
FROM: Beth Simkins-Burrows, Senior Manager,
Human Resources
RE: HR Bulletin #34 - Mental Health Supports

The second wave of the pandemic and the increasing COVID-19 positive cases across New Brunswick may be weighing heavily on your minds.

While anxiety is a normal reaction to the pandemic as people worry about their own health and the health of their loved ones, too much anxiety can start to cause harm at home and work. Feeling stressed and fearful every day takes a toll on our health and well-being very quickly. Anxiety can become problematic when it becomes persistent or impairs day-to-day tasks, rational decision-making, and/or maintaining healthy relationships.

Understanding Anxiety and its Impacts

Emotionally you may be:

- Fearful
- Feeling depressed
- Guilty
- Angry
- Heroic, euphoric, or invulnerable
- Not caring about anything

DEST. : Employés d'ANB et du PEM
EXP. : Beth Simkins-Burrows, responsable principale, Ressources humaines
OBJET : Bulletin des RH no 34 – Soutien en santé mentale

La deuxième vague de la pandémie et la hausse des cas positifs de COVID-19 au Nouveau-Brunswick pourraient peser lourd sur nos épaules.

Même si l'anxiété est une réaction normale à la pandémie compte tenu de l'inquiétude persistante pour notre santé et celle de nos proches, trop d'anxiété peut finir par nuire à notre vie personnelle et professionnelle. Le stress et les craintes que nous ressentons quotidiennement ont des effets néfastes directs sur notre santé et notre bien-être. L'anxiété devient problématique lorsqu'elle persiste ou nuit à nos tâches quotidiennes, à la prise de décision rationnelle ou au maintien de relations saines.

Comprendre l'anxiété et ses répercussions

Sur le plan affectif, il se pourrait que vous vous sentiez :

- Craintif

<p>At work, you may:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Have trouble remembering things • Feel confused • Have trouble thinking clearly and concentrating • Have difficulty making decisions <p>Overall, anxiety may cause you to experience:</p> <ul style="list-style-type: none"> • An increase or decrease in your energy and activity levels • An increase in irritability • Trouble relaxing or sleeping • Placing blame onto others • Difficulty communicating and/or listening • An inability to find humor or have fun <p>To deal with anxiety, use some of these tips as a guide to minimize or ease some of what you are feeling:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Limiting exposure to news and social media. When staying informed, stick to trusted, verified news sources such as Canada.ca/coronavirus, GNB.ca/coronavirus, our own organization's websites. 2. Take care of your body. Take deep breaths, stretch or meditate. Try to eat healthy, well-balanced meals, exercise regularly, and get plenty of sleep. 	<ul style="list-style-type: none"> • Déprimé • Coupable • Contrarié • Héroïque, euphorique ou invulnérable • Détaché de tout <p>Au travail, il se pourrait que les problèmes suivants se fassent sentir :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tendance à oublier des choses • Confusion • Incapacité de garder les idées claires, à se concentrer • Difficulté à prendre des décisions <p>En général, l'anxiété peut se manifester comme suit :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hausse ou baisse d'énergie et du niveau d'activité • Irritabilité accrue • Troubles du sommeil, tension nerveuse • Blâme rejeté sur autrui • Difficulté à communiquer ou à écouter • Incapacité de s'amuser ou d'apprécier l'humour <p>Pour gérer votre anxiété, atténuer vos réactions ou vous sentir mieux, voici quelques trucs :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Limitez votre exposition aux nouvelles et aux médias sociaux. Pour vous informer, tenez-vous-
---	--

3. Identify what is within your control and try to direct your energy towards what most worries you within your own control.

4. Inform yourself and take precautions. Once you've determined what the recommended precautions are, incorporate them into your regular routine. Right now, the recommendations are: wear a mask, wash your hands regularly with soap and water; stay home if you feel sick; avoid those who are sick; practice the 2-metre social distancing guidelines.

5. Stay connected in new ways. Having a support network of people to talk to when you're feeling anxious can help to keep you grounded and remind you to keep the perspective you need. Use social media, telephone, texts, and email.

6. Make time to unwind. Try to do some other activities you enjoy and that were part of your regular routine, as appropriate.

To help you and your family, there are a number of tools that may help you navigate through these turbulent times.

The Canadian Mental Health Association New Brunswick (www.CMHANB.ca) contains multiple resources for mental wellbeing including information about anxiety related to the pandemic, and tools such as webinars, tips, and workshops.

Bridge the gap is another online resource designed to support mental wellness. It provides advice, inspiration, assurance, or direction for

en aux sources fiables renfermant des informations vérifiées, comme Canada.ca/coronavirus, GNB.ca/coronavirus et les sites Web de notre organisation.

2. Prenez soin de votre corps Respirez profondément, étirez-vous ou méditez. Mangez sainement autant que possible, préparez des repas équilibrés, faites de l'exercice régulièrement et dormez amplement.

3. Déterminez les aspects de votre vie que vous pouvez maîtriser et concentrez votre énergie sur ceux qui vous inquiètent le plus.

4. Informez-vous et prenez des mesures de précaution. Après avoir déterminé quelles sont les précautions recommandées, intégrez-les à votre routine. Actuellement, les recommandations sont les suivantes : porter un masque, se laver les mains régulièrement avec de l'eau et du savon; rester à la maison si on est malade; éviter de côtoyer des personnes malades; se tenir à une distance de deux mètres des autres.

5. Restez en contact autrement. Un réseau de soutien composé de personnes à qui parler lorsque vous vous sentez anxieux peut vous aider à garder les pieds sur terre et vous rappeler de garder la perspective dont vous avez besoin. Utilisez les réseaux sociaux, le téléphone, les messages textes ou le courriel.

6. Prenez le temps de vous détendre. Faites des activités que vous aimez et qui faisaient partie de votre routine, si cela est approprié.

Il existe différents outils pouvant vous aider, vous et votre famille, à traverser cette période turbulente.

finding additional supports when you need it the most.

Our own ANB and EMP intranet sites also contains a number of supportive resources.

Last summer, we communicated to you about the launch of our new Employee and Family Assistance Program provider: Homewood Health. Homewood Health is a leader in mental health resources for employers and employees.

Homewood Health has a dedicated COVID-19 section located in its crisis-related resources. Under this heading, you will find resources such as:

Mental Health during COVID-19 for Healthcare Professionals

- Articles on how to maintain some sense of normalcy during the pandemic
- Practical tips and programs on anxiety and depression
- And more!

In addition to Homewood Health, the Government of Canada introduced a free program in March 2020 that is available for all Canadians:

- A toll-free 24/7 crisis hotline is available at 1-844-751-2133. Individuals will receive crisis counselling support and/or referral to community resources.

L'Association canadienne pour la santé mentale du Nouveau-Brunswick (<https://cmhanb.ca/fr/>) propose de multiples ressources pour favoriser le bien-être mental, notamment de l'information sur l'anxiété causée par la pandémie et des outils comme des webinaires, des conseils et des ateliers.

Navigapp est une autre ressource en ligne qui vise à soutenir le mieux-être mental. Vous y trouverez des conseils, des sources d'inspiration, du réconfort ainsi que des renseignements sur d'autres soutiens lorsque vous en avez le plus besoin.

Les sites intranet d'ANB et du PEM renferment aussi un certain nombre de ressources de soutien.

L'été dernier, nous vous avons présenté notre nouveau fournisseur du Programme d'aide aux employés et leur famille, Homewood Santé. Homewood Santé est un chef de file en matière de ressources en santé mentale pour les employeurs et les employés.

Homewood Santé dispose d'une section consacrée à la COVID-19 parmi ses ressources de gestion de crise. Sous cette rubrique, vous trouverez des ressources, dont les suivantes :

Du soutien en santé mentale en temps de COVID 19 pour les professionnels de la santé

- Des articles sur le maintien d'une certaine normalité en temps de pandémie
- Des conseils pratiques et des programmes sur l'anxiété et la dépression
- Et bien plus encore!

A global mental health support program called Wellness Together Canada. It consists of free online resources, tools, apps, as well as connections to trained volunteers and qualified mental health professionals.

Outre Homewood Santé, le gouvernement du Canada a mis en place en mars 2020 un programme gratuit et disponible pour tous les Canadiens comprenant :

- Une ligne d'assistance 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour les situations d'urgence, au 1-844-751-2133. Les personnes ont accès à du counseling en cas de crise ou elles peuvent être aiguillées vers des ressources locales.

Un programme global de soutien en matière de santé mentale appelé Espace mieux-être Canada. Il offre gratuitement des ressources, des outils et des applications en ligne, ainsi que des liens avec des bénévoles formés et des professionnels en santé mentale qualifiés.