

L'impact de la pandémie de COVID-19 sur la santé mentale en Suisse

- *La menace que représente la pandémie pour la santé physique et les mesures visant à lutter contre la pandémie constituent toutes deux des facteurs de stress qui peuvent affecter la santé mentale.*
- *Une forte augmentation de la proportion de personnes présentant des symptômes dépressifs sévères a été constatée lors de la deuxième vague de la pandémie en novembre par rapport à la première vague au moment du confinement en avril 2020.*
- *Les personnes les plus touchées par les problèmes de santé mentale sont les jeunes, ceux qui ont souffert financièrement pendant la pandémie et les habitants de la Suisse romande, qui a été la plus affectée par la deuxième vague de la pandémie.*
- *Le personnel soignant travaillant en soins intensifs est également plus exposé aux problèmes de santé mentale.*
- *Si la situation épidémiologique exige des mesures restrictives, il est nécessaire d'envisager des contre-mesures appropriées pour prévenir et contrer les problèmes potentiels de santé mentale.*

Avec les résultats de la troisième Swiss Corona Stress Study portant sur la période du 11 au 19 novembre 2020, à laquelle ont participé 11 612 personnes de toute la Suisse, nous actualisons la note de synthèse sur les conséquences de la pandémie sur la santé mentale. Les niveaux de stress ont considérablement augmenté par rapport à la première enquête menée pendant le confinement en avril 2020. L'augmentation du stress s'est accompagnée d'une augmentation des symptômes dépressifs. Les principaux facteurs associés au stress psychologique et aux symptômes dépressifs comprenaient la pénibilité due à un changement lié au COVID-19 au travail, à l'école ou dans la formation, les pertes financières liées au COVID-19 et les craintes concernant l'avenir. Ces facteurs de stress ont nettement augmenté depuis la période de confinement du mois d'avril. D'autres facteurs étaient la crainte qu'une personne de l'entourage le plus proche tombe gravement malade ou meure du COVID-19, ainsi que le poids des restrictions sociales et la souffrance due à l'augmentation des conflits au sein de la famille. Alors que la proportion de personnes interrogées présentant des symptômes dépressifs sévères était de 3% avant la pandémie, de 9% pendant le confinement d'avril et de 12% pendant l'assouplissement partiel en mai, elle est passée à 18% en novembre. Le risque de symptômes dépressifs sévères était associé à l'âge (les personnes âgées de 14 à 24 ans étant les plus à risque) et augmentait chez les personnes subissant des pertes financières en raison des mesures en vigueur. En outre, les habitants de la Suisse romande, qui a été la plus affectée par la deuxième vague de la pandémie, étaient plus exposés à des symptômes dépressifs sévères que les habitants du reste de la Suisse. Par ailleurs, des études menées à l'étranger indiquent que le personnel soignant travaillant en soins intensifs est plus exposé aux problèmes de santé mentale.

Recommandations pour prévenir et contrer les problèmes de santé mentale:

1. Réduire le nombre de cas et prévenir les futures vagues de pandémie
2. Compenser les pertes financières dues aux mesures
3. Mettre en œuvre des contre-mesures pour réduire le stress dans les écoles/universités
4. Maintenir la prise en charge des coûts des traitements psychologiques/psychiatriques à distance
5. Maintenir et étendre la sensibilisation du public aux problèmes de santé mentale et aux possibilités de traitement, et promouvoir des mesures préventives fondées sur des données probantes, telles que l'activité physique