

Détresse psychique

La consommation d'alcool et d'autres drogues a considérablement augmenté en Suisse. Le nombre de dépression est aussi en forte hausse. Notamment chez les enfants et les adolescents. Dans les services ambulatoires, cette hausse peut aller jusqu'à 50%. Et les cliniques psychiatriques pédiatriques signalent être surchargées, avec une augmentation des tentatives de suicide graves. Ces faits sont préoccupants mais guère surprenants.

L'imprévisibilité liée à la crise, les directives et mesures qui changent constamment et la réduction des contacts sociaux sont particulièrement éprouvants. Et – comme souvent – les plus faibles sont les plus impactés. Ces répercussions de la stratégie mise en œuvre jusqu'ici contre le coronavirus sont inquiétantes et ne peuvent plus être minimisées. Nous devons les prendre au sérieux. Les mesures actuelles sont trop axées sur le court terme, trop ponctuelles et trop incohérentes. On manque de perspectives globales. La focalisation sur les virus et le cours de la maladie est trop réductrice.

Parfois, des choses simples peuvent aider. Une tasse de tisane aux plantes calmantes atténue le stress et relâche la pression. Les conseils d'un(e) naturopathe peut désamorcer la situation. Redonnons la priorité à l'humain et à la confiance en soi. Il est temps de compléter les mesures *ad hoc* par une vision plus globale et de tenir compte des aspects sociaux et psychiques pour la prise de décisions. Les médecines complémentaires ont beaucoup à offrir. Car, après plus d'un an, une chose est sûre: la santé va bien au-delà de la seule protection contre l'infection par le coronavirus.

Dr Herbert Schwabl, président de l'ASMC