

Augmentation de la détresse psychologique chez les femmes enceintes au cours de la pandémie de COVID-19

Une forte augmentation des symptômes anxieux et dépressifs

- Plus de détresse
- Plus d'émotions négatives
- Moins d'émotions positives

Une faible augmentation des symptômes dissociatifs

- Plus grande tendance à être submergée par ses pensées
- Plus grande tendance à se sentir déconnectée de ses émotions et de ses sensations

Une faible augmentation des symptômes de stress post-traumatique

- Plus de pensées dramatiques sur ce qui pourrait survenir
- Plus de problèmes dans la régulation de l'humeur (tristesse, irritabilité)
- Plus d'hypervigilance
- Plus de problèmes de concentration et de sommeil

La pandémie de COVID-19 est associée à



Caractéristiques des femmes présentant le plus de détresse



Avoir déjà souffert d'un trouble de santé mentale, tel qu'un trouble anxieux ou une dépression majeure



La famille dispose d'un revenu faible à modéré

Il existe des stratégies pour retrouver **l'équilibre** et **diminuer la détresse**.

Retrouvez-les dans notre document « Stratégies pour faire face au stress et aux émotions désagréables »



Cette infographie est basée sur une étude réalisée auprès de 1754 femmes enceintes québécoises, dont 1258 ont été recrutées pendant la pandémie de COVID-19, entre le 2 et le 13 avril 2020.

Source : Berthelot, N., Lemieux, R., Garon-Bissonnette, J., Drouin-Maziade, C., Martel, E., & Maziade, M. (2020). Uptrend in distress and psychiatric symptomatology in pregnant women during the COVID-19 pandemic. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, doi:10.1111/AOGS.13925.

