Prendre soin de soi

LES CONSEILS SANTE ET LES BONS CONTACTS A MULHOUSE

L'épidémie liée au coronavirus et le confinement ont un impact sur notre vie quotidienne, notre santé physique et mentale. Comment gérer sa santé mentale pendant l'épidémie de COVID-19 ?

La situation actuelle est difficile et on peut facilement se sentir stressé, anxieux ou déprimé. Il existe des conseils pour prendre soin de soi :

- Restez en lien et parlez avec votre entourage
- Aidez ceux qui en ont besoin
- N'écoutez pas les informations toute la journée
- Si vous êtes confiné, organisez vos journées et profitez pour vous aérer 1h / jour en pensant à votre attestation
- Limitez la consommation d'alcool et de tabac
- Prenez soin de votre santé

Si vous ressentez le besoin d'écoute, d'informations, de conseils, de soutien, des professionnels peuvent vous aider à Mulhouse à proximité de chez vous :

LE CESAME
Plateforme téléphonique 24h/24 et 7j/7
Tel : 03 89 64 77 00

LES CENTRES MEDICO-PSYCHOLOGIQUES (CMP)
Sur rendez-vous, privilégiez le centre le plus proche de chez vous

- **6 rue de Bruxelles, Kingersheim – *Tel : 03 89 57 34 91***

- **2 rue de la Sinne, Mulhouse** - ***Tel : 03 89 56 55 89***
- **6 quai d'Isly, Mulhouse –** ***Tel : 03 89 78 78 30***
- **6 rue Pierre Loti, Mulhouse** - ***Tel : 03 89 64 84 44***

LES POINTS ECOUTE

- **A Bourtzwiller, à l'APSM** : 7 rue de l'Armistice
- **Au Drouot, au Centre Social et Culturel Drouot Barbanègre**, 67 rue de Sausheim

Sur rendez-vous, appelez le ***06 82 69 23 01*** / ***03 89 57 34 91***

Autres contacts :

- ***SOS AMITIE MULHOUSE au 03 89 33 44 00 (7j/7 et 24h/24)***
- ***LIGNE VERTE GOUVERNEMENTALE au 0 800 130 000 (24h/24 – appel gratuit)***