

## Que faire en cas d'angoisse ?

Le **Ministère de la Santé** a publié les recommandations et informations suivantes à ce sujet :

- Choisissez des sources d'informations fiables comme le site du [gouvernement.lu](https://gouvernement.lu) et limitez le temps de consommation des médias en ligne (consultez ces médias 1-2 fois par jour).
- Prenez conscience de votre anxiété. Observez quand vous vous sentez anxieux et tentez de comprendre pourquoi. Focalisez-vous sur l'ici et le maintenant, ne ruminez pas sur des incertitudes.
- Restez proche de votre routine habituelle.
- Parlez avec des personnes calmes.
- Si vous sentez que votre anxiété devient de plus en plus envahissante, vous pouvez appeler p.ex. **SOS Détresse (454545)** ou la **Hotline 8002 9090**.