

Coping with stress, Anxiety, and Substance Use During COVID-19

A resource for people in Canada



In times of high anxiety and stress, it's more important than ever to safeguard your mental wellness.

That's why the Mental Health Commission of Canada (MHCC), in partnership with the [Canadian Centre on Substance Use and Addiction](#) (CCSA), has created a fact sheet to support the mental health of people in Canada during the COVID-19 pandemic.

[VIEW THE FACT SHEET](#)

The COVID-19 pandemic has created a higher sense of stress and anxiety for all people in Canada. While it's normal to worry in uncertain times, heightened levels of stress or worry may impact our mental health and increase our use of substances.

Recognizing that some people may use substances to cope with their anxiety and stress, the MHCC, in partnership with CCSA, has created a fact sheet. It offers tips to manage stress and reduce the harms associated with using cannabis, alcohol, and other substances.

Looking for mental health and wellness resources during the COVID-19 pandemic?

- Visit the MHCC's [COVID-19 Resources Hub](#).
- Visit CCSA for more information on the [Impacts of COVID-19 on Substance Use](#).



Composer avec le stress, l'anxiété et l'usage de substances durant la COVID-19

Une ressource pour la population canadienne



Durant cette période d'anxiété et de stress élevés, il est plus important que jamais de préserver son bien-être mental.

C'est pourquoi la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC), en partenariat avec le [Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances \(CCDUS\)](#), a rédigé une fiche d'information qui vise à soutenir la santé mentale des Canadiens et des Canadiennes durant la pandémie de COVID-19.

CONSULTER LA FICHE D'INFORMATION

La COVID-19 a fait augmenter les niveaux de stress et d'anxiété pour l'ensemble de la population canadienne. Même s'il est normal de s'inquiéter en période d'incertitude, des niveaux de stress et d'inquiétude accrus peuvent avoir une incidence sur notre santé mentale, en plus de faire augmenter l'usage de substances.

La CSMC reconnaît que certaines personnes peuvent avoir recours aux substances afin de mieux composer avec le stress et l'anxiété. C'est pourquoi elle a rédigé une fiche d'information à cet égard en partenariat avec le CCDUS. Cette dernière propose des conseils afin de mieux gérer le stress et réduire les dommages causés par l'usage du cannabis, de l'alcool et d'autres substances.

À la recherche de ressources concernant la santé mentale et le mieux-être durant la pandémie?

- Visitez le [Carrefour de ressources COVID-19](#) de la CSMC.
- Consultez le site Web du CCDUS pour de plus amples [renseignements sur l'usage de substances et COVID-19](#).

