



Empty box for notes or coordinates.

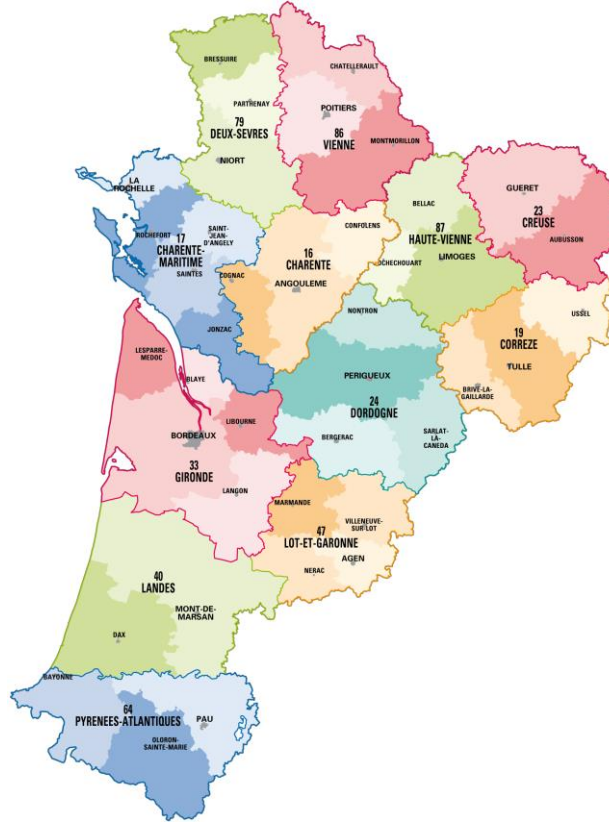
Equipe CUMP 33 Nouvelle-Aquitaine

Dr MARTIN Charles-Henry, médecin psychiatre, référent CUMP de la zone de défense et de sécurité Sud-Ouest
M. GRABOT Denis, psychologue, coordinateur régional
M. GLATIGNY-DALLAY Elisabeth, psychologue
M. TISSIER Rémy, infirmier coordinateur régional
Réseau des volontaires CUMP du Sud-Ouest dont psychiatres, psychologues, infirmiers

Cadre réglementaire :

- *INSTRUCTION N° DGS/VSS2/2017/7 du 6 janvier 2017 relative à l'organisation de la prise en charge de l'urgence médico-psychologique
- *Décret n° 2016-1327 du 6 octobre 2016 relatif à l'organisation de la réponse du système de santé (dispositif « ORSAN ») et au réseau national des cellules d'urgence médico-psychologique pour la gestion des situations sanitaires exceptionnelles
- *Arrêté du 24 février 2014 relatif aux modalités d'intervention des cellules d'urgence médico-psychologique et aux conditions de participation des personnels et des professionnels à une cellule d'urgence médico-psychologique
- *Arrêté du 27 décembre 2016 fixant les modalités de l'urgence médico-psychologique ;
Instruction du gouvernement du 14 avril 2016 relative à la déclinaison territoriale de la prise en charge des victimes d'actes de terrorisme
Instruction du gouvernement du 14 avril 2016 relative à la déclinaison territoriale de la prise en charge des victimes d'actes de terrorisme.

Pour joindre la CUMP de votre département, composez le 15



CUMP 33

Cellule d'Urgence Médico-Psychologique de Bordeaux

Centre Hospitalier CHARLES PERRENS
121 Rue de la Béchade, CS 81285, 33 076 BORDEAUX
t: 05-56-56-31-47 cumpaquitaine@ch-perrens.fr

Numéro vert régional (gratuit)

0 800 719 912

Français - Anglais - Traduction sur rdv
lundi-vendredi 9h-17h

<https://www.ch-perrens.fr/offre-de-soins/cellule-durgence-medico-psychologique-cump>



Crise UKRAINE

A DESTINATION DES REFUGIES

Appui technique en situation sanitaire exceptionnelle

Coordination de l'action des acteurs de l'aide et du soutien aux victimes

Cellule d'Urgence Médico-Psychologique

BORDEAUX

Nouvelle-Aquitaine

Zone Sud-Ouest

Soins psychologiques immédiats et post-immédiats de personnes impliquées et témoins lors d'événements à fort potentiel traumatique

Consultations de psychotraumatologie « événements récents »

Soins psychologiques aux professionnels

Formations

SAMU 33
BORDEAUX



Vous arrivez d'Ukraine

Voici des conseils pour vous aider à faire face au mieux à la détresse psychologique

Vous venez d'être confrontés à un événement exceptionnel

Des réactions émotionnelles intenses sont habituelles. Le stress et l'angoisse vécus peuvent provoquer des manifestations gênantes physiques et psychiques (insomnies, cauchemars, reviviscences, sidération, peur persistante...) qui le plus souvent s'atténuent avec le temps et le retour à un environnement calme. Ce sont des réactions normales face à un événement anormal.

DANS LES JOURS SUIVANTS

Il est fréquent de rencontrer certaines situations qui rappellent l'événement et qui peuvent provoquer un stress intense ou des angoisses.

Il est alors bénéfique d'**éviter ou moduler le contact prolongé avec les médias et les réseaux sociaux.**

CHACUN EST DIFFERENT

Pour un même événement le vécu et les réactions sont diverses.

Vous trouverez ici quelques conseils pour vous aider à faire face et à prévenir l'installation de difficultés.

Quels conseils pour les ADULTES ?

➤ **RESTER ENTOURES**

La présence de personnes soutenantes et bienveillantes est un facteur très important. L'isolement, bien que parfois ressenti comme nécessaire, est déconseillé.

➤ **BIEN S'ALIMENTER et S'HYDRATER**

Il est commun de perdre l'appétit et d'oublier de boire dans les jours suivant des événements douloureux. Privilégiez alors manger peu que pas du tout et buvez régulièrement.

➤ **PROTEGER SON SOMMEIL**

Favorisez un environnement calme et sans lumière, adoptez des rythmes réguliers. Privilégiez une heure de lever fixe plutôt qu'une heure de coucher fixe.

➤ **EVITER LA SUREXPOSITION AUX MEDIA ET RESEAUX SOCIAUX**

Cela peut majorer les angoisses. Essayez de vous limiter à des temps dédiés, par exemple 15 mins d'info / 2h.

➤ **EVITER LES SUBSTANCES PSYCHOACTIVES**

La prise d'alcool et de drogues peut participer à entretenir et renforcer le mal-être.

➤ **EVITEZ L'AUTOMEDICATION**

Demandez toujours l'avis d'un professionnel de santé avant de prendre un médicament.

➤ **CONSULTER DES PROFESSIONNELS SPECIALISES SI BESOIN**

En cas de persistance ou d'apparition de nouveaux symptômes psychiques après plusieurs jours, prenez contact avec la CUMP.

Quels conseils pour les ENFANTS ?



➤ **SOYEZ A L'ECOUTE**

Le ressenti d'un enfant est souvent différent de celui d'un adulte.

➤ **VOUS POUVEZ PARLER DE L'EVENEMENT** avec des mots simples, concrets et rassurants.

➤ **PRIVILEGIEZ LES ACTIVITES FAMILIERES** distrayantes et des rituels apaisants.

➤ **VOUS POUVEZ AMENAGER SON QUOTIDIEN**

afin de rassurer l'enfant (dormir avec une lumière ou un proche ...).

➤ **PROTEGEZ L'ENFANT** en limitant l'exposition aux médias et aux écrans (en particulier aux images violentes).

➤ **SI DES DIFFICULTES PERSISTENT OU APPARAISSENT** (troubles du sommeil, jeux ou dessins répétitifs en lien avec l'événement...) prenez contact avec la CUMP.