

## Homewood Health **FREE** Webinar: Supporting Yourself and Others Through COVID [Wednesday, May 6, 2020]

COVID-19 poses unique challenges for all individuals. For those who experience common mental health challenges including anxiety and depression, the pandemic may exacerbate these issues. The uncertainty, social isolation and sometimes sudden and unexpected changes to normal routines, changes in relationships, work and home environments, can be additional triggers and especially difficult to manage. In the face of a pandemic like COVID-19, it is more important than ever to exercise vigilance around our mental well-being and the mental health of those around us.

**On Wednesday May 6th from 12:00pm -1:00pm (ET), Homewood Health will be hosting a free webinar to help understand how to support yourself and those experiencing fear, grief, anxiety and/or depression.**

Presented by Homewood's Dr. Sandra Primiano, this session will help participants understand typical reactions and equip them with strategies for regulating their emotions, as well as providing tips to support others who may be experiencing difficulties given the unique challenges of the COVID-19 pandemic. Details surrounding the webinar can be found below. Please join us for this special event during Mental Health week. Space is limited, register now!

*Presentation Title: Understanding the impact of COVID-19 on your mental health*

*Date: Wednesday May 6, 2020*

*Time: 12:00-1:00pm ET*

*Presenter: Dr. Sandra Primiano, Ph.D., Psy.D., Senior Director of Homewood Clinics and Homewood du Plateau.*

[Click here to register](#)

Dr. Sandra Primiano

Dr. Primiano provides leadership to the Homewood Outpatient Clinics and Homewood du Plateau, where she leads collaborative efforts with clinical leaders to implement clinical processes, ensuring service quality and clinical effectiveness of our facilities and services. Dr. Primiano also acts as Health Psychology Discipline Lead, working closely with Homewood's Human Resources in consulting on psychologists' roles and responsibilities, including training and professional development needs, and provides leadership of the discipline. Sandra graduated from the Université du Québec à Montréal (UQAM) with a Ph.D. and Psy.D. in Clinical and Experimental Psychology and came to Homewood from Veterans Affairs Canada (VAC), where she was a Psychology Consultant for the Directorate of Mental Health.

## Français

### Webinaire GRATUIT offert par Homewood Santé : S'aider soi-même et aider les autres pendant la pandémie de COVID-19 [le mercredi 6 mai 2020]

La COVID-19 entraîne des difficultés inaccoutumées pour chacun d'entre nous. Mais pour ceux et celles qui éprouvent des troubles de santé mentale comme l'anxiété et la dépression, la pandémie risque d'exacerber ces problèmes. L'incertitude, l'isolement et parfois des changements soudains et inattendus aux habitudes, aux relations, au travail et au milieu familial peuvent déclencher une flambée de ces troubles courants, qui deviennent alors particulièrement difficiles à gérer. Face à une pandémie comme la COVID-19, il est plus important que jamais de surveiller de près notre bien-être mental et celui de nos proches.

**Le mercredi 6 mai de 14 h à 15 h (HE), Homewood Santé diffusera un webinaire gratuit pour vous conseiller sur les moyens à prendre pour mieux répondre à vos besoins et aider des proches qui ont peur ou qui sont déprimés ou qui éprouvent de la détresse ou de l'anxiété.**

Animée par Sandra Primiano, Ph.D., psychologue chez Homewood Santé, cette conférence aidera les participants à comprendre les réactions naturelles des gens à la COVID-19. Ils y apprendront à dominer leurs émotions et à aider des personnes susceptibles d'éprouver des difficultés devant les défis particuliers auxquels ils sont exposés pendant cette pandémie. Vous trouverez ci-dessous de plus amples renseignements sur ce webinaire. **Joignez-vous à nous pour cet évènement spécial qui aura lieu pendant la Semaine nationale de la santé mentale.** Le nombre de places est limité; inscrivez-vous dès maintenant!

*Titre du webinaire : Comprendre l'effet de la COVID-19 sur la santé mentale*

*Date : le mercredi 6 mai 2020*

*Heure : de 14 h à 15 h (HE)*

*Animatrice : Sandra Primiano, Ph.D., Psy.D., directrice principale des Cliniques Homewood et du Centre du Plateau*

[Cliquez ici pour vous y inscrire](#)

Dre. Sandra Primiano (D.Psy. / Ph.D.)

Directrice principale, les Cliniques Homewood et Homewood du Plateau

En tant que responsable du Centre Homewood du Plateau ainsi que du réseau de cliniques Homewood, son rôle est de collaborer avec nos experts cliniques à travers le pays pour implanter des processus cliniques et d'assurer la qualité et l'efficacité des soins pour ces établissements. Elle agit aussi à titre d'experte de discipline en santé psychologique, travaillant étroitement avec les ressources humaines de Homewood en

consultation sur le rôle et la responsabilité des psychologues ainsi que sur la formation et le développement professionnel.

Diplômée de l'Université du Québec à Montréal (UQÀM) D.Psy. / Ph.D. en psychologie clinique et expérimentale, elle s'est jointe à Homewood après avoir travaillé au sein d'Anciens Combattants Canada. Elle y était consultante en psychologie pour le Directeurat de la santé mentale. Ses responsabilités incluaient le développement, la mise en place et la coordination des services en santé mentale basés sur les données probantes à travers les (11) cliniques pour les Blessures liées au stress opérationnel (BSO) au Canada.