

10 choses que vous pouvez faire dès maintenant pour réduire l'anxiété, le stress et les inquiétudes liés aux événements mondiaux ou à d'autres facteurs de stress

1

Évitez de vous laisser envahir par la peur : ne consommez pas trop d'actualités. Cela signifie que vous devez désactiver les notifications poussées sur votre téléphone et consacrer seulement une heure par jour à la consultation des nouvelles auprès de sources crédibles et équilibrées.



2

Soyez attentif à vos pensées anxieuses et ne vous y arrêtez pas. Cela signifie accepter ce que vous pensez et ressentez au présent, non pas comme « la réalité », mais simplement comme des pensées et des sentiments. Essayez de garder les choses en perspective; prenez conscience de vos pensées extrêmes ou inutiles afin de les gérer.



3

Entretenez vos contacts sociaux avec vos amis et votre famille. Cela contribuera à améliorer votre humeur et votre sentiment d'appartenance. Faites en sorte que ce soit amusant et facile, comme jouer au frisbee, adhérer à un club de lecture, marcher dans le parc ou prendre un café ensemble.



4

Prodiguez des marques de gentillesse. Les recherches révèlent que lorsque nous rendons service aux autres, nous renforçons notre propre santé mentale. Soutenez une cause. Contactez vos voisins, vos parents et vos amis pour savoir s'ils vont bien et s'ils ont besoin d'aide pour faire leurs courses, aller chercher des médicaments d'ordonnance à la pharmacie ou acheter d'autres articles ménagers importants.



5

Créez une routine. Mangez des repas sains et buvez beaucoup d'eau. Instituez un rituel pour établir une frontière claire entre votre journée de travail et votre vie privée afin de maintenir l'équilibre. Veillez à intégrer dans votre quotidien des activités de soins personnels, comme prendre un bain relaxant, lire un livre ou écouter vos chansons préférées.



6

Soyez actif. Allez marcher, courir ou faire du vélo pour prendre l'air et vous changer les idées. Les travaux ménagers, monter et descendre les escaliers, le jardinage, les étirements en regardant la télévision sont également des activités physiques.



7

Adoptez une bonne hygiène du sommeil. Essayez de dormir 7 à 8 heures par jour. Essayez de vous réveiller et de vous coucher à la même heure chaque jour. Limitez le temps que vous passez devant un écran et ne consommez pas trop d'alcool ou de caféine avant de vous coucher. Trouvez une activité relaxante pour vous aider à vous endormir. Si un problème en particulier vous empêche de dormir, écrivez-le et réglez-le dans la matinée.



8

Pratiquez la pleine conscience, la méditation ou le yoga pour vous aider à rester calme lorsque vous commencez à ressentir les effets du stress et des inquiétudes dans votre corps, comme l'essoufflement. Voici quelques idées : tenez un journal de gratitude, effectuez des exercices de respiration profonde ou utilisez des exercices de concentration pour vous aider à vous concentrer sur le présent afin de vous sentir en sécurité.



9

Prenez le temps d'organiser votre maison, comme votre garde-manger, vos placards ou vos armoires, ou faites quelque chose que vous remettez à plus tard depuis un certain temps, comme faire le tri dans votre sous-sol ou votre garage pour trouver des objets non désirés ou recyclables. La réalisation d'une telle tâche peut réduire le stress et l'anxiété.



10

Si vous remarquez que vos symptômes d'anxiété vous causent une détresse importante ou nuisent à votre capacité de fonctionner normalement, envisagez de participer au programme Retrouver son entrain de l'ACSM. Retrouver son entrain est un programme gratuit d'acquisition de compétences conçu pour les adultes et les jeunes de 15 ans et plus qui souhaitent acquérir des compétences pratiques qui les aideront à gérer la tristesse, les symptômes légers à modérés de dépression et d'anxiété, le stress et les inquiétudes. Pour obtenir de plus amples renseignements, visitez le site bouncebackontario.ca/fr/.

