

paesf

SOLUTIONS

Comment être dynamisé par le stress

Une meilleure alimentation, la tenue d'un journal, le sommeil, la méditation, l'exercice physique sont des moyens de gérer le stress. Mais avez-vous envisagé de modifier votre état d'esprit comme tactique de gestion du stress? Commencez par vous poser cette question: "Quel degré d'anxiété vais-je accepter dans cette situation stressante?" Étonnamment, cette question incite à la prise de conscience, et elle diminue la probabilité que vous répondiez à un facteur de stress d'une manière malsaine. Plutôt que de paniquer, de fuir ou d'échapper au stress, vous le défiez. Vous en faites une rampe de lancement pour une meilleure productivité. L'objectif: le surmonter plutôt que d'y succomber. La gestion du stress est réussie lorsque vous dirigez activement un résultat souhaité. Vous faites en sorte que le stress travaille pour vous plutôt que sur vous. Aucune tactique de gestion du stress ne fonctionne dans toutes les situations, mais celle-ci démontre que l'état d'esprit compte et que vous pouvez empêcher le stress de nuire à votre santé.



L'interaction humaine avec les plantes réduit le stress

Pendant des années, les gens ont supposé que les plantes au travail pouvaient réduire le stress, mais des études scientifiques le confirment désormais. Voici l'explication technique: "Les résultats suggèrent que l'interaction active avec des plantes d'intérieur peut réduire le stress physiologique et psychologique par rapport au travail mental. Cela se fait par la suppression de l'activité du système nerveux sympathique et de la pression sanguine diastolique et par la promotion de sentiments confortables, apaisés et naturels." Pour trouver des plantes qui n'ont pas besoin de la lumière du soleil, consultez le site www.joyfulderivatives.com [recherchez "no sunlight"].

Source: www.ncbi.nlm.nih.gov [recherchez "PMC4419447"]



Récupérer son énergie après le travail

Envisagez des dizaines de façons de retrouver votre énergie si vous êtes frustré d'être trop fatigué en rentrant du travail. Une recherche rapide vous permettra de trouver de nombreuses stratégies énergisantes, mais essayez une combinaison des stratégies suivantes, qui sont fréquemment mentionnées dans les articles sur le bien-être au travail : 1) Buvez un verre d'eau et faites de l'exercice pendant dix minutes ou plus. 2) Prenez une collation saine à faible indice glycémique. 3) Faites une courte sieste de 20 minutes (réglez une minuterie pour ne pas faire de sieste plus longue). 4) Rencontrez des personnes positives ou faites de l'exercice avec elles (elles vous donneront de l'énergie). 5) Méditez - non, cela ne vous endormira pas. Engagez-vous dans des activités de rajeunissement dès votre arrivée à la maison. Consultez un médecin si vous sentez chroniquement fatigué ou si vous avez du mal à dormir correctement.

Aider quelqu'un à chercher de l'aide pour une maladie mentale

Selon les Centres américains de contrôle et de prévention des maladies (CDC), la dépression est la maladie mentale non traitée la plus fréquente au travail. La dépression peut rendre difficile l'accomplissement des tâches, et elle peut interférer avec la capacité de traiter l'information et de penser clairement au travail. Selon le CDC, seuls 57 % des employés diagnostiqués comme souffrant d'une dépression modérée reçoivent un traitement, et seuls 40 % des employés signalant une dépression grave obtiennent de l'aide. Il est donc probable que vous ayez affaire à un travailleur souffrant d'une maladie dépressive non traitée. Vous ne pouvez pas poser de diagnostic, mais vous pouvez encourager un collègue à consulter le PAE ou un prestataire de services de santé mentale de proximité lorsque vous entendez des déclarations de désespoir ou de sentiment d'être piégé ou que vous êtes témoin de comportements d'isolement et de retrait du lien social avec les autres au travail.

Source: www.cdc.gov [recherchez "workplace mental health"]



Soutien aux familles de militaires

Les familles de militaires sont confrontées à de nombreux facteurs de stress, surtout lorsqu'elles sont séparées par un déploiement. Depuis des années, des enquêtes cherchent à identifier ces facteurs de stress et à les classer, dans le but d'améliorer les programmes de soutien. Le chômage des conjoints de militaires, surtout en 2020, était le principal facteur de stress, mais une multitude de facteurs de stress associés à la vie familiale dominant constamment la liste. Il s'agit notamment de l'isolement, du soutien social limité et du stress de la séparation. Ce qui rend le stress des familles de militaires important, c'est son lien avec le maintien de l'état de préparation militaire. La capacité de se concentrer sur son travail lors d'un déploiement est réduite et les risques liés à une mission sont accrus lorsque la famille est en crise. Le bien-être de la famille est l'affaire de tous. Vous pouvez jouer un rôle de soutien. Connaissez-vous une famille militaire séparée par la distance? De nombreux conjoints et partenaires souffrent en silence. Cette situation peut être aggravée par les responsabilités des aînés et des soignants. Tendre la main, découvrir les besoins, donner un coup de main et être un bon voisin peut avoir un impact énorme. Il existe des centaines d'organisations bénévoles au service des familles de militaires - de l'aide directe à la distribution de jouets aux enfants. Vous pouvez en trouver la plupart sur le site charitynavigator.org, où vous pouvez trouver des moyens de participer et examiner les organisations, notamment leur profil financier, leur mission, leur impact et leur transparence.

Source: www.bluestarfam.org/#findings

Rendre les réunions de famille saisonnières plus joyeuses

Les rassemblements familiaux et les célébrations des fêtes pourraient être plus populaires cette année. En effet, de nombreuses personnes cherchent à rattraper le temps perdu parce qu'elles n'ont pas pu faire de visites proches et personnelles à cause de la pandémie. Les membres de la famille se stressent souvent les uns les autres lors de ces rassemblements, et des ouvrages ont été écrits pour donner des conseils sur la façon de gérer les querelles ennuyeuses. En pratique, les suggestions d'intervention utiles se résument à quelques idées clés. Considérez les points suivants si un conflit se profile à l'horizon cette saison. 1) Anticiper: avant une visite, demandez à ce que certains sujets (comme la politique ou "Tu sors avec quelqu'un?") restent hors limites. 2) Garder son sang-froid: Les déclencheurs arrivent, mais avec un peu d'entraînement, vous éviterez d'y réagir. Faites des jeux de rôle avec un ami pour tester vos déclencheurs et renforcer votre résistance aux sujets difficiles que vous souhaitez éviter. 3) Assertivité 101: soyez direct et respectueux, mais exprimez clairement vos désirs et vos besoins. "Surmontez votre déclencheur en formulant une demande bien rodée: "Tante Sally, j'aimerais qu'on parle d'autre chose. Parlons-en..."

