

COMMENT FAIRE FACE AU STRESS

Par Dr. George Rubin

- Vous vous sentez anxieux, tendu et irritable. Les petits problèmes vous bouleversent et vous vous sentez submergé par toutes les tâches que vous devez accomplir.
- Vous n'arrivez pas à penser aussi clairement que d'habitude. Vous êtes facilement confus, vous oubliez des choses et vous êtes prédisposé aux accidents.
- Vous vous sentez généralement épuisé et fatigué. Vous n'avez pas votre énergie habituelle.
- Vous ne relaxez vraiment jamais parce que vous pensez à toutes les choses que vous devez faire. Parfois vous ne dormez pas très bien.
- Vous ne trouvez rien de la vie qui soit cause pour vous réjouir. Vous n'avez aucune anticipation d'évènements à venir.

Ces derniers sont certains des signes d'un problème commun appelé stress. Nous souffrons tous à certains moments de ces sentiments de stress – l'anxiété et le sentiment que la vie est difficile. Parfois les symptômes de stress s'expriment de façon physique – maux de tête, maux d'estomac, un coeur qui bat fort, une sensation d'agitation dans l'estomac. Le stress se manifeste à cause de plusieurs raisons. Une situation critique peut nous donner du stress, mais il en est de même avec les problèmes de tous les jours telles que les inquiétudes vis-à-vis le travail ou l'argent ou à propos des relations de famille ou du comportement des enfants.

Bien qu'un certain montant de stress soit normal, trop de stress peut contribuer à des problèmes de santé, incluant les attaques de coeur, quelques types de maladie mentale et l'abus d'alcool ou de drogues. C'est pourquoi chacun a besoin d'être conscient du stress et de connaître des manières d'y faire face.

Différentes choses aident différentes personnes, mais voici quelques idées pour trouver la manière qui vous convient :

- Parfois le stress n'est pas nécessairement causé par un évènement mais par notre attitude envers celui-ci. Les personnes qui affrontent les situations difficiles comme étant des défis à surmonter, plutôt que des problèmes à résoudre, réagissent habituellement mieux vis-à-vis le stress.
- Ne voyez pas les petits problèmes plus compliqués que ce qu'ils sont. Quand quelque chose ne semble pas bien aller, demandez-vous : 'Dans dix ans d'ici, est-ce que ce sera encore important?'
- Essayez d'éviter les situations stressantes par une meilleure planification. Accordez-vous plus de temps pour effectuer vos tâches afin d'éviter de constamment être à la hâte. Essayez d'éviter les gens ou les activités qui vous contrarient.

- Prenez le temps de relaxer à chaque jour. Si vous pensez que vous ne le pouvez pas rappelez-vous que vous effectuerez vos tâches plus rapidement et plus efficacement si vous êtes reposé et sentez moins de stress. Des façons de relaxer incluent : passer du temps seul dans un endroit tranquille, penser à quelque chose de plaisant – de la musique reposante, un livre ou un magazine, un animal – ou même de languir dans un bain de mousse. Ne vous sentez pas coupable de faire quelque chose pour vous-même.
- Marchez régulièrement ou faites une sorte d'exercice que vous aimez, tel que le Tai Chi. L'exercice réduit le stress de façon considérable.
- Manger de la nourriture saine. Quand on vit une période de stress, il peut être facile de sauter des repas et de grignoter sur des aliments gras, sucrés et à emporter. Une diète qui contient assez de pain, de riz, de pâtes et autres grains, des légumes et des fruits vous aidera à mieux surmonter le stress.
- Ne vous attardez pas sur les problèmes ou les échecs que vous avez vécu dans le passé, ou ne vous inquiétez pas des mauvaises choses qui pourraient arriver dans le futur. Concentrez-vous sur le moment présent.
- Parlez à quelqu'un. Parler de vos problèmes peut parfois aider à trouver des solutions ou au moins vous faire sentir mieux à propos de ces derniers. Parfois d'autres personnes peuvent offrir une perspective différente pour leur faire face ou pour les surmonter.
- Contactez votre centre de santé communautaire local et demandez s'ils sont au courant de cours de relaxation ou de cassettes de relaxation disponibles dans votre langue.
- Obtenez l'aide de professionnels si tout ce que vous attendez ne semble pas aider. Les personnes qui peuvent vous aider incluent les conseillers ou les travailleurs sociaux.

The material in this brochure has been adapted from documents produced by SNW Multicultural Health Communications Service
This brochure can be reproduced as required.
(Le matériel dans cette brochure a été adapté des documents produits par le Service de Communications de la Santé NSW Multiculturelle.
(Cette brochure peut être reproduite tel que requis.)