

SOYEZ BIENVEILLANT ENVERS VOUS-MÊME - CONSEILS POUR FAIRE FACE AU STRESS PENDANT LA COVID-19

La COVID-19 a eu un impact sur la plupart des gens car ils sont confrontés à l'incertitude visant leur propre santé et de celle de leur famille. Plusieurs se sentent dépassés, anxieux et craignent ce que l'avenir leur réserve. Il est important de reconnaître les signes de stress et d'élaborer des stratégies pour faire face à ces périodes d'incertitude.

Restez connecté

Communiquez avec la famille et vos amis.

Partagez, avec une personne proche, vos réactions physiques et émotionnelles en regard de la pandémie.
Partagez une anecdote amusante ou positive arrivée dans votre journée.



Exercice physique

Trouvez une activité qui correspond à votre style de vie.

Sortez et profitez de l'air frais et du soleil.
Promenez votre animal de compagnie.
Entraînez-vous à prendre des respirations profondes et nettoyantes.



Renforcez la résilience

Limitez votre exposition à la couverture médiatique de la pandémie.

Prenez une pause des médias sociaux.

Reconnaissez ce que vous pouvez contrôler et ce qui est hors de votre contrôle.

Prenez le temps de vous reposer et de maintenir de bonnes habitudes de sommeil.

Faites de bons choix alimentaires.



Prenez le temps de vous amuser

Participez à votre passe-temps préféré.

Organisez/ nettoyez/ purgez.

Essayez une nouvelle activité.

Inscrivez-vous à un cours en ligne.

Cuisinez ensemble une nouvelle recette.

Jouez à des jeux de société avec votre famille.



Redonnez au suivant

Partagez vos connaissances.

Offrez du soutien aux autres.

Faites du bénévolat.

Fixez-vous des objectifs réalisables.

Célébrez vos progrès.



Soyez bienveillant envers vous-même- C'est OK de ne pas être OK

Prenez soin de vous, prenez du temps pour vous-même

Prenez un moment à chaque jour pour éliminer les distractions- débranchez

Planifiez quelque chose de positif à chaque jour

Prenez le temps à chaque jour de faire le point sur vos sentiments et vos réactions

Ne vous jugez pas et ne vous blâmez pas

Soyez patient

L'ACAD: s'occupe de vous!