

paesf

SOLUTIONS

Se préparer au retour à l'école

Vous sentez-vous anxieux à propos d'assurer une transition harmonieuse pour vos enfants vis-à-vis le retour à l'école? Après une longue absence, vous avez peut-être besoin d'être plus déterminé. Commencez par introduire des routines quotidiennes et des temps du coucher plus tôt, en préparation pour le grand jour. Commencez à réduire le temps d'écran une heure avant le coucher, et considérez des repas de souper avec la famille ensemble à un temps déterminé pour créer une structure familiale pour aller de l'avant. Essayez aussi de faire une période de calme en mi-journée pour la lecture/le dessin qui peut aussi aider à gérer le stress et réduire l'anxiété. Allez voir au www.sleepeducation.org pour les besoins de sommeil requis pour les enfants.

Source: www.healthychildren.org for COVID-19 prevention measures [Recherchez "sleep, children, behavior"]



Gérer la "Fatigue COVID"

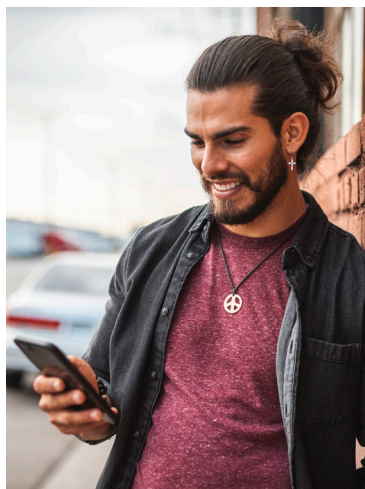
Après des mois de distance sociale, de confinements, de vos entreprises favorites fermées, et beaucoup moins d'endroits à aller pour la détente, les repas et les loisirs, ressentez-vous de la "fatigue COVID"? Cette expression a vu le jour en juillet, mais cette condition semble vraie. Sentir ses sentiments réprimés, être intensément irritable et frustré en sont les symptômes, mais cela est aggravé par le chagrin d'avoir perdu une façon de vivre qu'on connaissait et l'anxiété qui est liée à ne pas savoir quand tout retournera comme avant. La fatigue COVID peut vous mettre à risque pour accroître l'usage de substances, une mauvaise alimentation, malgré une condition de santé, le manque d'exercice, la violence familiale, les relations en désharmonie, la dépression et en général, remettre vos plans de vie en attente. Ne vous contentez pas des conséquences de la fatigue COVID. Prendre des mesures en consultant votre conseiller professionnel pour de l'aide ou tout autre guide qui vous autonomisera à prendre charge.

Source: Winknews.com [Recherchez "COVID fatigue"]

Réduire le temps devant l'écran et être plus productif

Un adulte sur cinq passe en moyenne 40 heures par semaine en ligne. La plupart passe en moyenne 24 heures. Qui ne serait pas d'accord pour affirmer que à ce taux, c'est facile de voir passer sa vie devant soi? Réduire le temps devant l'écran sans perdre de la productivité, premièrement en comptant les heures en ligne pendant une semaine pour y être sensibilisé. (Même cette première étape va réduire votre temps en ligne!) Ensuite, cherchez à éliminer les distractions, comme cliquer sur les courriels et les hyperliens pour se distraire en regardant des URLs et les médias sociaux, etc. Essayez de rendre ces endroits en ligne plus difficile à rejoindre. Faites l'expérience de zones "sans téléphone" dans votre maison — des endroits où vous vous engagez à ne pas utiliser un téléphone. Ce ne sera pas facile, mais c'est ce qu'on veut. La clé de votre succès est de trouver une activité convaincante et plaisante — une activité pratique et excitante — pour substituer être en ligne. Ceci va créer le changement à long-terme désiré et va prévenir que vous ne retombiez dans le "cyber espace."

Reference: étude de www.common sense media.org [Recherchez "common sense consensus 2019"]



Astuce pour gérer le stress: reformuler

Reformuler est une stratégie mentale pour surmonter la détresse des événements négatifs ou décevants. Reformuler commence avec une question clé: qu'est-ce qui pourrait arriver de bon de cet événement indésirable? L'objectif est de changer la façon que vous pensez et que vous voyez à propos des situations indésirables. Par exemple, si vous n'obtenez pas l'emploi ou la promotion, quelle chose ou résultat positif de ne pas avoir été choisi pourrait-il y avoir? Reformuler fonctionne parce que cela change les images dans votre pensée et cela dirige vos sentiments et vos sensations. Reformuler bâtit de la résilience personnelle à la déception, et c'est une compétence qui s'enseigne. Reformuler est utilisé inconsciemment par tous, mais lorsqu'on l'utilise volontairement, cela va vous sortir de votre douleur plus vite. Ceci est surtout utilisé pour les enfants, pour qu'ils apprennent cette stratégie.



Prendre charge et faire face à un nouveau normal

Tout le monde connaît les changements dramatiques qui ont eu lieu dans notre façon de vivre depuis la COVID-19. Personne ne sait d'une façon certaine ce qu'une "nouvelle normalité" aura l'air dans l'avenir lorsque les confinements et l'isolation sociale seront terminés et que les changements ultimes dans le monde du travail vont finalement arriver. Peut-être que la normalité va revenir, mais on peut être certain d'une chose: faire face au changement requiert des mesures à prendre qui fonctionnent. Ces mesures peuvent vous aider à vous adapter à quoi qu'il arrive.

Gérer le changement: les étapes

1) Accepter que le changement engendre le stress. Concevez un programme personnel de gestion de stress qui offre de la résilience et qui vous aide à gérer l'incertitude, les changements de votre façon de travailler, les changements dans votre façon de penser (ex. la peur, l'inquiétude, la dramatisation, etc.) et comment tout ceci affecte votre humeur et vos relations personnelles. Trouvez des sources d'inspiration et du counselling professionnel pour accomplir cette tâche. 2) Ne vous laissez pas entraîner. Soyez proactif et faites des choix pour vous aider à gérer et à répondre, à la maison et au travail, pour maintenir une productivité au niveau personnel et au travail. L'analogie est celle de se préparer pour un ouragan. Vous pouvez soit attendre à côté de la radio et écouter ce qu'on vous dit de faire ou vous pouvez prendre des mesures pour vous sentir autonomisé et être en contrôle des résultats, tout en écoutant la météo sur la radio en même temps. Une de ces approches vous autonomise, améliore la résilience et vous donne un sentiment de contrôle et de direction dans l'ultime dénouement. 3) En faisant l'expérience des facteurs de stress associés au changement, faites la décision à propos de comment vous allez gérer et maintenir le contrôle malgré ces facteurs — restez sur "le côté de la nonvictime de la feuille de bilan." Évitez d'être une victime du changement, qui se détecte par regarder autour et voir ce que les autres font avant de décider quoi faire. 4) Discutez et comprenez ces mesures pour rester proactif avec votre famille, vos amis et vos êtres chers. Avoir de meilleures idées et des solutions, avoir un sentiment de sécurité et rester positif résultent généralement de ces interactions. 5) Attendez-vous et anticipez un avenir positif malgré ce qui arrive. Ne permettez pas que l'incapacité à prédire ou à savoir l'avenir vous entraîne dans des pensées dramatiques qui vont avoir un effet immobilisateur et vont ébranler vos plans de vie.

Les alcooliques anonymes et la COVID-19

Les AA ont compris comment partager leur message d'espoir et de récupération pour les alcooliques du monde entier et ce, il y a déjà longtemps, et leur portail en ligne ne pourrait pas être aussi opportun dans ce temps de distance sociale du COVID-19. Plus de 1,000 rencontres sont à la portée du prochain clic. Pour utiliser le service gratuit, allez voir au www.aa-intergroup.org/oiaa/meetings. Vous pouvez rechercher des rencontres à travers le monde par la langue, l'heure, le jour, les besoins spéciaux/handicap, les préférences de genre, la sorte de rencontre, le téléphone, le vidéo et il y a plusieurs autres paramètres.

Source: www.aa.org [Cliquez le lien: "Updates on Coronavirus (COVID-19)"]

