

paesf

SOLUTIONS

Les opioïdes dans les métiers de la construction

La dépendance aux opiacés reste une urgence nationale, avec 130 décès liés à celle-ci chaque jour. Les travailleurs de la construction sont le groupe professionnel le plus touché selon le Centers for Disease Control (CDC), car la douleur due aux blessures est souvent traitée par des opioïdes. Le Gouvernement du Canada recommande de poser des questions clés à votre médecin si un opioïde est recommandé. Combien de temps pensez-vous que ma douleur va durer ? Existe-t-il une option non opioïde qui fonctionne également ? Combien de temps vais-je prendre ce médicament ? Réduisez votre risque de dépendance en informant votre fournisseur de soins de tout antécédent personnel ou familial de dépendance. La dépendance aux opioïdes peut survenir rapidement, et de nombreux utilisateurs chercheront d'autres substances liées aux opioïdes si un médecin résiste à toute nouvelle prescription, même de sources douteuses.

Ressource: <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/dependance-aux-drogues/consommation-problematique-medicaments-ordonnance/opioides/parler-avec-professionnel-de-la-sante.html>



Comment aider quelqu'un à arrêter de fumer

L'American Cancer Society propose des conseils aux membres de famille qui soutiennent les fumeurs qui tentent d'arrêter. Bien que le fumeur est responsable, considérez les points suivants (parmi d'autres conseils) : 1) Demandez à la personne qui arrête de fumer si elle souhaite que vous vérifiez avec elle comment elle se sent face aux difficultés de sevrage. 2) Faites savoir à la personne que vous êtes disponible pour l'encourager. 3) Passez du temps à participer à des distractions saines avec la personne qui arrête de fumer. 4) Faites preuve d'empathie et n'exprimez aucun doute quant à la réussite du fumeur. 5) Enlevez les éléments déclencheurs (cendriers, briquets, etc.). 6) Efforcez-vous d'éliminer l'odeur de la fumée dans tout, y compris les vêtements, les tapis et les rideaux. 7) Aider à résoudre les problèmes des enfants, les tâches ménagères et les problèmes qui créent du stress pour la personne qui essaie d'arrêter de fumer. 8) Il faut célébrer les progrès et être patient avec les problèmes de sevrage de la nicotine comme l'irritabilité.

Source: www.cancer.org [recherchez "helping smoker quit"]



Les hommes - C'est bien de parler de vos sentiments

Tous les hommes n'hésitent pas à parler de leurs sentiments, mais c'est toujours un trait masculin commun. Il découle de la culture moderne, du comportement appris et du message subtil qu'il n'est pas acceptable de montrer sa vulnérabilité, sa dépendance ou sa faiblesse. Saviez-vous, cependant, que les Navy Seals sont formés à la résilience émotionnelle pour ne pas nier leurs sentiments et leurs émotions, mais plutôt pour y prêter attention et y répondre de manière appropriée? Pour les hommes comme pour les femmes, la capacité à exprimer leurs sentiments est souvent une porte d'entrée vers l'étape suivante : demander de l'aide pour des problèmes comme la dépression, qui peut être un facteur de risque de suicide (dont les deux tiers sont commis par des hommes).

Ressource: www.sofrep.com [recherchez "4 steps to emotional resilience"]



Sortir de l'encroûtement pour les couples

Vous n'oubliez pas de changer l'huile lors d'un entretien préventif d'une nouvelle voiture. Mais qu'en est-il de votre relation amoureuse? Pratiquez-vous l'entretien préventif avec celle-ci? De nombreux thérapeutes de couple disent que l'une des plus grandes erreurs que font les couples est de ne pas accorder autant d'attention à la relation qu'à leur partenaire. Il y a une différence. L'euphorie vous amène seulement jusqu'à un certain point dans une relation. Une voiture qui n'est pas entretenue correctement aura des ratés et finira par tomber en panne. Les hauts et les bas normaux d'une relation saine peuvent aussi se traduire par des hoquets si qu'on n'y prête pas attention. Les "signaux d'alarme" des problèmes relationnels: des disputes plus fréquentes, un sentiment d'ennui et une perte d'intérêt pour l'intimité et l'affection. Pour faire l'entretien préventif dans votre relation, pratiquez des comportements et en vous engageant dans des activités qui produisent les résultats suivants : 1) des pensées plus positives l'un envers l'autre, 2) des sentiments de confiance plus fréquents que de seulement se dire "c'est le bon partenaire pour moi", 3) un désir de se comporter plus affectueusement l'un envers l'autre, 4) des sentiments de satisfaction après avoir partagé des projets, des activités et des défis avec l'autre, et 5) des sentiments généraux de bonheur et de satisfaction de vie concernant votre relation lorsque vous êtes seul ou que vous partagez du temps ensemble.

Nouvelle ressource: *The Couple's Activity Book: 70 Interactive Games to Strengthen Your Relationship*; Sept. 2020; Rockridge Press



N'abandonnez pas votre objectif

La motivation pour votre objectif de la nouvelle année commence-t-elle à s'estomper ? Il existe des moyens éprouvés de se remettre sur la bonne voie pour atteindre un objectif qui est en train de s'effondrer. 1) Passez environ une heure à vous rappeler les avantages de votre objectif. Trouvez des images, des articles et des vidéos qui ont un impact et qui vous permettent de ressentir une motivation renouvelée. 2) Découvrez tous les "pourquoi" qui font que votre objectif est digne d'être atteint. 3) Divisez votre objectif en plusieurs étapes. Ensuite, divisez les étapes en parties et les parties en morceaux. Cela augmente la "capacité de faire". 4) Identifiez les obstacles qui interfèrent avec votre objectif et réduisez ou gérez leurs interférences. Par exemple, regardez-vous trop la télé, ce qui alimente la procrastination ? Alors réduisez votre temps de télé. 5) Recherchez une responsabilité radicale. Par exemple, ne vous contentez pas de dire à un ami votre objectif pour qu'il vous demande des comptes. Envoyez plutôt une lettre indiquant votre objectif à 25 amis! 6) Prévoyez beaucoup de petites récompenses pour les "mini-succès" que vous aurez obtenus en atteignant votre objectif.

Produits comestibles à base de cannabis: que savez-vous?

Ce que la légalisation du cannabis entraîne c'est des vendeurs de concoctions maison comme des bonbons et des boissons. La puissance et les effets de ces méthodes d'ingestion de cannabis ne sont pas très prévisibles, et en consommer trop est un risque car le "high" est retardé. Cela peut entraîner des accidents et des blessures si une personne est soudainement intoxiquée au mauvais moment, au mauvais endroit. Ces aliments peuvent également produire des psychoses effrayantes qui durent des heures, une expérience parfois rapportée par les étudiants de première année d'université sans antécédents de consommation de drogue (les vendeurs de pot préfèrent le terme "bad high"). Soyez mieux informé, apprenez-en davantage sur le sujet.

Source: www.justthinktwice.gov [recherchez "marijuana edibles"]

