

# paesf

# SOLUTIONS

## Consommez l'actualité avec discernement

La pandémie de COVID-19 et la guerre en Ukraine ont suscité beaucoup de peur et d'incertitude. L'anxiété a-t-elle nui à votre capacité à dormir ou à être productif? Êtes-vous trop concentré sur les dernières nouvelles effrayantes? Il est difficile d'éviter les nouvelles, mais vous pouvez en atténuer l'impact. Conseils: 1) Sachez que les nouvelles sont vendues et utilisées pour vendre des produits, des services et des clics; 2) Les nouvelles sont conçues pour inciter le lecteur à cliquer ou à tourner les pages; 3) Il est naturel de se concentrer sur les mauvaises nouvelles ou les nouvelles effrayantes car elles affectent directement la réaction humaine de "combat ou de fuite". Avec cette prise de conscience et une intensité moindre, expérimentez en consommant les nouvelles avec modération et utilisez plus de temps pour d'autres choses que vous voulez accomplir dans votre vie.



## Réveillez-vous plus rafraîchi et dispo

Vous êtes encore somnolent au réveil ou, pire encore, vous avez l'impression de ne pas avoir dormi du tout? C'est ce que vivent près de 70 % des personnes interrogées dans le cadre d'une récente étude britannique. Il y a peu de raisons de penser qu'il n'en va pas de même dans tout l'hémisphère occidental. Voici la solution: faites l'heure du coucher une priorité. Essayez de vous coucher plus tôt pendant une semaine et de vous réveiller suffisamment tôt pour avoir une routine qui inclut quelque chose d'agréable - prendre son temps, se promener, se préparer un petit-déjeuner tranquille, ou tout ce qui vous convient. La clé: faites en sorte que ce soit agréable. En théorie, votre cerveau s'adaptera à cette structure, et vous vous réveillerez plus rafraîchi et dispos. En conséquence, vous devriez commencer à vivre des journées plus satisfaisantes.

Source: [www.henryford.com/services/sleep-disorders](http://www.henryford.com/services/sleep-disorders)

## Soutien à la santé mentale à vos conditions (iCBT)



Imaginez une thérapie accessible à vos conditions... adoptez-la! Avec le programme iCBT de MindBeacon guidé par un thérapeute pour le PASAF, vous pouvez accéder à un plan de traitement personnalisé par téléphone, tablette ou ordinateur. Tout comme vous, chaque programme iCBT guidé est unique. Les plans de traitement thérapeutiques en ligne personnalisés de MindBeacon sont basés sur vos problèmes de santé mentale particuliers. Les thérapeutes de MindBeacon sont tous des professionnels de la santé mentale agréés et expérimentés dans la fourniture de traitements de thérapie cognitivo-comportementale en ligne. Ils créent et modifient des parcours de soins personnalisés pour les clients tout en leur apportant soutien et conseils. Contactez le PAESF dès aujourd'hui pour savoir si le programme iCBT de MindBeacon vous convient.

## Devriez-vous faire passer un test de dépistage de la dépression ou de l'anxiété à votre adolescent?

Les changements d'humeur c'est normal chez les adolescents. Même les adolescents en bonne santé ont des hauts et des bas émotionnels. Mais la dépression et les troubles anxieux ne sont pas de simples sautes d'humeur. S'ils ne sont pas traités, ils peuvent entraîner des problèmes sociaux et de santé à long terme. Le suicide étant la deuxième cause de décès chez les jeunes de 10 à 19 ans\*, le groupe de travail américain Preventative Services Task Force recommande à tous les adolescents de se soumettre à un dépistage de l'anxiété et de la dépression. Ce n'est pas difficile, et un médecin peut le faire. Demandez-lui donc si cela ne fait pas partie de sa visite de routine. L'objectif est un traitement plus précoce et de meilleurs résultats, en cas d'identification.



(\*Natl Vital Stat Rep. 2021;70(9):1-114).

## Arrêtez le stress, dès maintenant: anticiper les fêtes de fin d'année avec un plan d'autosoins

Essayez de créer un “plan d'autosoins pour les fêtes” cette année si vous êtes confronté à l'isolement, à une liste écrasante de “choses à faire”, si vous faites face à un deuil ou à des blessures passées. Ne laissez pas la saison vous entraîner dans l'incertitude, les grandes listes de choses à faire et l'anxiété. Prendre soin de soi, c'est décider de la manière dont vous allez préserver votre santé et votre bien-être. Décidez à quels événements des fêtes vous assisterez (ou non), affirmez-vous en demandant de l'aide et du soutien, respectez un budget et décidez que vous ne vous sentirez pas coupable de ne pas organiser la grande fête cette année. Ajoutez-y des décisions relatives au bien-être émotionnel. Par exemple, essayez de vous débarrasser de la rancœur qui persiste après la dispute que vous avez eue l'année dernière avec votre beau-frère. Découvrez le soulagement que procure le fait de ne plus repasser cet échange dans votre esprit. Pour un impact réel, programmez des gâteries ou des expériences de dorlotement pour vous-même pendant la saison. Leur valeur réelle est de servir d'expériences amusantes que vous pouvez attendre avec impatience lorsque vous êtes stressé. Si vous êtes en deuil d'un être cher, décidez comment vous vous souviendrez de lui pendant les fêtes. Donnez-vous la possibilité et la permission de ressentir la perte. Demandez le soutien dont vous avez besoin et ne résistez pas à l'envie d'exprimer votre chagrin par crainte de “gâcher” les fêtes pour les autres. Avec un plan d'autosoins pour les fêtes, vous pouvez anticiper moins de stress pendant la saison. Avec le temps, vous partagerez peut-être vos secrets de planification avec d'autres personnes qui en ont besoin et vous découvrirez plus de positivité dans les saisons à venir.

## Applications anti-inflation pour votre téléphone

Les applications technologiques peuvent vous aider à lutter contre l'inflation, et même plus! Par exemple, vous scannez le code-barres d'un produit dans un magasin pour découvrir où il peut être acheté à moindre coût. D'autres applications vous permettent d'identifier les produits en vente, qui, une fois achetés, peuvent être scannés pour obtenir un rabais sur un compte PayPal. Il en existe beaucoup d'autres comme celles-ci. Pour les trouver, cherchez “money saving apps” sur votre téléphone intelligent. Trouvez la catégorie intitulée “Shopping”. Les applications de remboursement les mieux notées sont celles de ShopSavvy et d'Ibotta, mais consultez les commentaires des consommateurs pour faire un choix éclairé.

Apprenez-en plus: [Rollcall.com](https://rollcall.com) [Cherchez “panel recommends adolescent screening”]

