

Solutions

Volume 5, 2024

Mois de la sensibilisation à la santé mentale : surmontez la peur de la stigmatisation pour demander une consultation

Les difficultés personnelles peuvent avoir une incidence sur le bien-être, et les distractions mentales qui les accompagnent souvent peuvent vous empêcher de vous sentir au mieux de votre forme. Votre programme d'aide aux employés (PAE) est un moyen facile de surmonter les difficultés, mais la stigmatisation ou la gêne vous en empêchent-elles? Vous êtes sûr de la confidentialité, mais vous pensez que le fait de régler vos problèmes vous-même prouve que vous n'êtes pas incompetent ou faible. Voici la grande révélation : rien n'est plus éloigné de la vérité. Demander une consultation est une décision courageuse et proactive qui témoigne d'une force, d'une conscience de soi et d'un engagement en faveur de l'épanouissement personnel. De la même manière que vous consulteriez un médecin pour une affection physique, consulter un conseiller pour des difficultés ou des problèmes émotionnels est un aspect essentiel de la prise en charge de soi. Aujourd'hui, les employeurs s'engagent à favoriser une culture de soutien où la consultation est encouragée. Alors, n'hésitez pas. Passez l'appel. Votre futur vous en remerciera.

Redonnez de la positivité à votre équipe

Votre équipe au travail entretient-elle des liens solides et un niveau de confiance élevé? Si ce n'est pas le cas, il est probablement plus facile que vous ne le pensez de redonner de la positivité à votre équipe. Le moral de l'équipe s'érodera naturellement si des tâches simples qui renforcent la cohésion sont ignorées en raison de la pression du temps, des délais, du manque de personnel et de la surcharge de travail. Cette situation permet aux petites tensions et aux erreurs de communication de s'envenimer. Créez donc des occasions régulières de discussions facilitées où l'ensemble de l'équipe peut aborder en privé les conflits, les erreurs de communication et les tensions perçues afin de résoudre les problèmes de manière constructive. Profitez de ce moment pour clarifier les rôles, les responsabilités et les attentes. Dissipez les ambiguïtés et les nouvelles sources potentielles de conflit. Maintenant, constatez à quel point vous vous sentez mieux en arrivant au travail demain.

L'ostéoporose : loin des yeux, loin du cœur

L'ostéoporose est une maladie qui affaiblit les os et contribue aux fractures. Il est faux de croire que seules les personnes âgées sont touchées, même si elles courent un risque accru. Les jeunes sont affectés par des conditions qui entravent la santé des os. Par exemple, une jeune personne souffrant de boulimie peut subir une fracture osseuse en raison des effets néfastes de la maladie qui interfèrent avec l'absorption du calcium et des nutriments essentiels. Les troubles hormonaux, le diabète, la maladie cœliaque, les maladies inflammatoires de l'intestin et des affections telles que la polyarthrite rhumatoïde peuvent jouer un rôle dans l'affaiblissement des os. Certains médicaments affaiblissent également les os, surtout s'ils affectent l'absorption du calcium ou de la vitamine D. Les os fragiles de l'ostéoporose sont comparables à des brindilles séchées qui se cassent facilement lorsqu'on les plie ou qu'on marche dessus. Cette fragilité a des conséquences sur les activités quotidiennes, car même des tensions mineures peuvent fracturer un os. Travaillez en étroite collaboration avec votre médecin, connaissez votre risque d'ostéoporose et suivez ses conseils. Pour en savoir plus : www.columbiapsychiatry.org [recherchez «ssri osteoporosis»]



Comment réparer votre journée

Un événement négatif peut perturber votre journée et faire disparaître l'humeur positive que vous aviez auparavant. Prenez les mesures suivantes pour rétablir votre état d'esprit positif : 1) admettez que les choses ont été bouleversées et que vos sentiments sont normaux. 2) Tentez un bref changement «géographique» (comme une promenade à l'extérieur pour éloigner les images de la scène de l'événement). 3) identifiez les pensées négatives liées à l'événement. 4) Remettez en question les pensées négatives afin d'en perturber les effets. 5) Identifiez les pensées positives qui vous permettront d'accélérer le passage à l'étape 4. 6) Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler : réaction, perspective, prévention, améliorations, limites, soins personnels, etc. Vous disposez ainsi d'un exutoire constructif pour répondre à votre besoin de réagir. 7) Prévoyez une ou deux bonnes choses — événements, expériences et friandises — pour rééquilibrer la journée. 8) Avez-vous besoin de soutien? Tendez la main à cet ami pour qu'il se défoule. 9) Tirez-en une leçon. Découvrez ou réfléchissez au résultat positif qui découle indirectement ou directement de l'événement). 10) Célébrez le fait d'avoir rééquilibré votre journée!

Le désencombrement mental : un nettoyage de printemps différent

Le désordre mental est un stress accablant créé par les exigences quotidiennes de la vie moderne, nos rôles multiples, nos listes de tâches, nos pensées, nos émotions, nos responsabilités et l'afflux constant d'informations. Le concept d'autoassistance du désencombrement permet de réduire le stress, d'améliorer la concentration, de renforcer la créativité et de cultiver un plus grand sentiment de bien-être. Le désencombrement mental consiste à créer de l'espace pour ce qui compte vraiment et à se débarrasser de ce qui ne nous sert plus mentalement et émotionnellement. Les signes indiquant la nécessité d'un désencombrement mental comprennent des difficultés de concentration, un manque de créativité et un sentiment de déconnexion par rapport à une sensation positive de bien-être. La pratique du désencombrement mental peut faire appel à diverses techniques, telles que la méditation de pleine conscience, la tenue d'un journal, la hiérarchisation des tâches, l'établissement de limites et l'abandon des pensées ou des émotions négatives. Nouvelle ressource : «Désencombrez votre esprit et arrêtez de trop penser : 87 outils et techniques pour calmer votre esprit et améliorer votre bien-être (2023)».

Consultation et soutien au bien-être mental

La semaine du 6 au 12 mai est la semaine de sensibilisation à la santé mentale et nous souhaitons prendre un moment pour souligner qu'il est normal d'être submergé par les défis de la vie. Il peut être utile de consulter un professionnel : quelqu'un d'objectif, de bienveillant et d'expérimenté pour vous aider à résoudre le problème auquel vous êtes confronté.

Les services de conseil confidentiels des PAESF vous mettent en relation avec un conseiller approprié, en fonction de votre personnalité et de vos besoins, pour vous aider à résoudre des problèmes tels que les troubles de la santé mentale, les traumatismes, les difficultés ou les problèmes relationnels, la consommation de substances et les dépendances, le deuil et la perte, les transitions de la vie, et plus encore. Le conseil comprend l'évaluation, l'information, l'orientation ou le conseil à court terme axé sur les objectifs.

Vous pouvez accéder à ce soutien en personne, par téléphone, en ligne (consultation en ligne) ou par le biais de séances de consultation par vidéo.

Il est facile de commencer à utiliser les services de consultation des PAESF. Contactez votre fournisseur de PAE pour commencer à travailler sur votre bien-être mental dès aujourd'hui.

