



## Gérer votre stress de manière saine

### DÉFI:

Prendre le temps de se détendre et réduire le stress

### Exigences pour relever ce Défi santé

1. Lire « Gérer votre stress de manière saine. »
2. Élaborer un plan pour vous détendre et gérer le stress de manière saine.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où votre organisation aurait besoin de documents.



Quand Clark Griswold reçoit une prime de vacances désagréable dans le film classique, *Le sapin à les boules*, ce n'est que le début d'une période de fêtes stressante.

Il y a une expérience de mort imminente impliquant un camion grumier. Une surtension de courant a menacé de brûler

la maison. La dinde du repas de fête est un désastre. Un écureuil tueur et un chien enragé ravagent la maison. On observe une explosion de la canalisation d'égout et plusieurs moments de stress intense dans la famille élargie.

Est-ce que cela correspond aux fêtes mélangées à la COVID-19?

Si vous êtes un peu stressé pendant les fêtes, vous n'êtes pas seul.

Mais nous sommes tous au courant que ce n'est pas seulement les fêtes. La vie est parfois stressante.

Il y a du trafic aux heures de pointe. Votre boîte de réception inondée de messages. En fouillant la maison à la recherche de votre téléphone... encore. Ou encore des problèmes liés à la voiture, des difficultés financières, des questions familiales, l'éducation des enfants ou une maladie grave.1 Vous êtes stressé rien qu'en y pensant?

Mais attention... si vous ne gérez pas votre stress de manière saine, vous risquez d'être confronté à des problèmes plus graves qui peuvent avoir des répercussions sur votre santé et votre bonheur. Mais il est possible de faire autrement. Relevez le Défi santé d'un mois pour gérer votre stress de manière saine.

Quels sont vos facteurs de stress? <http://tinyurl.com/kdt6r2e>

### Vérifiez votre stressomètre

Parvenez-vous à gérer le stress dans votre vie? Répondez à ce questionnaire pour le savoir.

#### O N

1.   Il est difficile pour moi de rester calme quand je suis frustré.
2.   Je me sens souvent en colère, distrait ou de mauvaise humeur. n Je me préoccupe beaucoup du travail, de l'argent, de la santé ou de mes relations.
3.   Je me sens souvent dépassée, solitaire ou déprimée.
4.   J'ai fréquemment des maux de tête, des nausées, des vertiges, des malaises intestinaux ou des battements de cœur rapides.

Si vous avez répondu OUI par rapport à l'une de ces questions, le stress peut être un problème. Un excès de stress peut avoir un impact sur votre humeur et votre comportement. Il peut même compromettre la mémoire et le jugement. Le stress peut même provoquer de graves problèmes de santé. La bonne nouvelle... vous êtes en mesure d'apprendre à gérer le stress de manière saine.

### La spirale descendante du stress

Quand vous consultez un médecin pour des douleurs, un rhume ou d'autres problèmes de santé, le stress peut se révéler être le principal problème. Les recherches indiquent que le stress a un impact sur presque tous les systèmes du corps.2

Quand un événement insensé se produit, les hormones (adrénaline et cortisol) inondent votre système circulatoire pour vous aider à agir. Mais quand on est toujours stressé,

on s'engage dans une spirale descendante qui peut conduire aux effets suivants :3

- Comportements accoutumants
- Colère
- Anxiété
- Certains types de cancer
- Dépression
- Difficulté à se concentrer
- les problèmes digestifs
- Troubles alimentaires
- Fatigue
- Maux de tête
- Maladie cardiaque
- Hypertension artérielle
- Troubles de sommeil, et encore plus

