

12 méthodes saines pour gérer le stress



Quand vous commencez à vous sentir stressé, soyez attentif. Un peu de stress de temps à autre est normal. Mais si vous êtes toujours stressé, il faut que ça change. Voici quelques actions que vous pouvez entreprendre :

1. Faire une pause. Inspirez 10 fois l'air frais de l'extérieur. La respiration profonde peut avoir un effet calmant et réduire les sentiments de stress tels que la colère, l'anxiété et la peur. La respiration profonde peut faire baisser la pression sanguine, augmenter l'énergie et vous aider à mieux dormir.⁴



2. Bouger plus, moins de temps assis Seulement 20 à 30 minutes de marche quotidienne, de yoga ou d'une autre forme d'exercice peuvent améliorer votre humeur et votre santé. L'activité physique fait brûler les hormones du stress. Elle stimule également l'esprit pour vous permettre de mieux vous détendre et de mieux réfléchir pour résoudre les problèmes.⁵

3. Faire quelque chose que vous aimez beaucoup.

Essayez la lecture, la peinture, la cuisine ou la photographie. Ou bien, peut-être que vous aimez pêcher, jouer de la musique, faire de l'exercice ou vous faire masser. Cela peut vous aider à vous débarrasser des choses stressantes de votre vie et à voir votre situation d'une autre perspective.



4. Écouter et faire entendre sa voix Écoutez ce que les autres disent. Ensuite, exprimez-vous clairement et avec confiance sur ce dont vous avez besoin pour accomplir votre travail ou améliorer vos relations. Soyez réaliste et disposé à faire des compromis pour résoudre un problème.

5. Augmenter vos heures de sommeil. Efforcez-vous de dormir 7 à 8 heures par nuit. Si c'est difficile, faites une sieste pendant la journée. Le sommeil contribue à réduire le stress et à ramener le corps à un état de détente.⁶



6. Vivre dans les limites d'un budget. Le dépassement budgétaire, l'endettement et les soucis d'argent sont des sources de stress courantes. Établissez un budget, et vivez selon vos moyens. Ou demandez l'aide d'un conseiller financier.

7. Discutez-en avec un ami, un superviseur ou un professionnel. En partageant vos préoccupations, vous êtes souvent soulagé, soutenu et vous avez le courage de continuer. Ceci peut également vous aider à surmonter l'anxiété, le stress, la dépression, la maladie et d'autres crises.⁷



8. Manger des aliments sains . au lieu de vous contenter d'aliments de confort. Vous serez plus apte à faire face au stress en recevant les vitamines et les nutriments dont vous avez besoin. Mangez plus de fruits, de légumes, de noix, de légumineuses et de céréales entières. Et buvez beaucoup d'eau.

9. Déléguer ou dire « non ». Il est impossible de tout faire en même temps au travail ou à la maison. Apprendre à dire « non » si vous en avez besoin. Déléguer des responsabilités. Demander de l'aide. Définir des priorités et être réaliste quant à ce que vous pouvez gérer.



10. Tourner la situation en dérision Rire plus souvent. Regardez un film amusant. Lisez un livre de blagues. Ou consultez des vidéos drôles sur YouTube. Les recherches ont montré que de rire réduit le stress et libère des endorphines qui peuvent améliorer votre humeur et votre santé.

11. Calmez-vous. Vous allez être plus à l'aise si vous ne laissez pas des choses comme les congestions routières ou les pleurs de bébé vous déranger. Si vous vous énervez facilement, essayez de vous corriger lorsque quelque chose vous met en colère. Si vous désirez crier après un conducteur imprudent, arrêtez-vous. Remplacez cette pensée par quelque chose du genre : « Il doit être en retard pour une réunion importante » ou « Elle doit passer une mauvaise journée ».



12. Demander à un expert. Un conseiller professionnel peut vous aider à gérer vos problèmes financiers ou personnels. Ou bien vous pouvez travailler avec un diététicien, un entraîneur de remise en forme, un conseiller spirituel ou un mentor. Le fait d'obtenir de l'aide est un moyen sain de réduire le stress.

5 choses que vous devez retenir à propos du stress <https://tinyurl.com/zzwzhkr>

Comment gérer le stress associé à la COVID <https://tinyurl.com/tcjcjv4>

References

1. Anderson, N., et al. (2015). Stress in America: Paying with our health. [Le stress en Amérique : nous payons avec notre santé.] American Psychological Association. <http://tinyurl.com/z7a2ozm>.
2. Yaribeygi, H., et al. (2017). The impact of stress on body function: A review. [L'impact du stress sur le fonctionnement du corps : un examen.] EXCLI Journal of Experimental and Clinical Services, 16:1057-1072. De : <https://tinyurl.com/y24gtetq>
3. National Institutes of Health. (2020). 5 choses que vous devez retenir à propos du stress National Institute of Mental Health. De : <https://tinyurl.com/zzwzhkr>
4. Harvard Health Publications. (2016). Relaxation techniques: Breath control helps quell errant stress response. [Techniques de relaxation : le contrôle de la respiration permet de réduire les réactions indésirables au stress.] De : <http://tinyurl.com/h83zasp>
5. Sharon-David, H., et al. (2017). The effectiveness of exercise interventions on coping with stress: Research synthesis. [L'efficacité des interventions par activité physique sur la gestion du stress : synthèse de recherche.] Studies in Sport Humanities, 22:19-29. De : <https://tinyurl.com/y29yccos>
6. Simon, E.B., et al. (2019). Overanxious and underslept. [Trop inquiet et insomniaque.] Nature Human Behaviour, 4:100-110. De : <https://tinyurl.com/yxd6zhyy>
7. Alsubaie, M.M., et al. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. [Le rôle des sources de soutien social en matière de dépression et de qualité de vie des étudiants universitaires.] International Journal of Adolescence and Youth, 24(4): 484-496. De : <https://tinyurl.com/y4pvjtcc>

