

PRENDRE SOIN DE SOI

Une hygiène de vie en ces temps de COVID-19

En ces temps de confinement, d'incertitudes et d'inquiétudes, il est important de prendre soin de soi, de limiter les impacts du stress et de l'anxiété que tous peuvent ressentir.

Quelques moyens :

-Se dire, se répéter qu'en respectant les consignes sanitaires, je limite les risques pour moi et pour les autres donc je fais ce que j'ai à faire ;

-Plusieurs fois par jour, en prévention du stress, de l'anxiété, appliquez la technique des 5R (voir site web donnetoiunechance.org dans Outils /gestion d'une poussée/point 3.); si la tension persiste, laissez-nous un message on est là pour ça!!!! 819-205-1451, allez, n'attend pas!!!!

- Planifier un horaire de ta journée en variant les activités. Faire un inventaire des choses qu'on n'a pas le temps de faire habituellement et (ex : faire le classement des photos, des livres, des jeux, des vêtements, des papiers, etc.); devancer le ménage du printemps une pièce à la fois (heurt, mais ce sera fait); faire des exercices physiques, de relaxation, de yoga pleine conscience; essayer la recette compliquée; lire un livre, apprendre un jeu; consulter Ecoleouverte.ca des propositions d'activités à profusion;

-Garder un contact social par divers moyens de communication, faire une liste téléphonique des gens que tu pourrais appeler, inclue des gens avec qui tu as perdu contact et qui te sont chers (un appel par jour);

-Connaître et consulter les bonnes ressources d'aide et d'informations (site www.donnetoiunechance.org / onglet COVID-19, tu y trouveras des liens vers les ressources et les mesures d'aide); ne pas hésiter à faire appel à de l'aide ; etc.

À éviter : écouter les nouvelles en continu, penser à ce que l'avenir sera après, consulter le rendement de tes placements... augmenter sa consommation d'alcool et de drogues.

L'important, contrôler, gérer ce que tu peux comme ta façon d'appliquer les consignes, l'occupation de ton temps avec un horaire, poser des gestes pour diminuer le stress et l'anxiété (limiter tes pensées néfastes, oxygéner ton cerveau, bouger, relaxer), briser ton isolement social en gardant contact avec tes proches et répondre à tes besoins de base le plus sainement possible dans les circonstances (bien manger, dormir, bouger, prendre l'air). Te garder du temps pour toi.

Et surtout, ne pas hésiter à demander de l'aide pour y arriver !!!

Ça va bien allez!!!!

