

Tout le monde parle de COVID-19 et de la santé mentale

10 trucs pour la santé personnelle

1. Créez une routine qui vous convient
2. Commencez la journée avec l'hygiène personnelle
3. Sortez à l'extérieur au moins une fois par jour
4. Faites un peu d'exercice
5. Assurez-vous de vous connecter avec votre famille et vos amis
6. Bien manger
7. Créez votre boîte à outils de santé personnelle
8. Pratiquez la gratitude
9. Dormez bien
10. Concentrez-vous sur ce que vous POUVEZ contrôler



Visitez connexionFAC.ca/Greenwood pour l'article au complet!

Tout le monde parle de COVID-19 et de la santé mentale!

Il existe d'innombrables façons de prendre soin de vous pendant les périodes de stress. Nous savons que certaines personnes sont très douées pour maintenir de saines habitudes malgré la gravité de cette pandémie. Si vous en faites partie, bravo! C'est en effet quelque chose dont on peut être fier et reconnu. Si, par contre, vous vous trouvez en manque de motivation et avez besoin d'un peu d'encouragement, les travailleuses sociales du CRFMG aimeraient partager avec vous quelques conseils.

1. Créez une routine qui vous convient. Cela peut être un horaire de base avec des aspects tel que le coucher, le réveil, les repas et une ou deux choses que vous aimeriez accomplir dans la journée. En période de stress, nous pouvons choisir de renoncer à nos routines d'hygiène de base. Cela peut fonctionner pendant un jour ou deux, mais cela peut éventuellement conduire à des habitudes malsaines qui seront difficiles à changer. Pratiquez une bonne hygiène. C'est incroyable à quel point nous nous sentons mieux en nous brossant les dents!
2. Commencez la journée en vous douchant, en vous brossant les dents, en portant des vêtements propres et en vous maquillant de temps en temps. Faites quelques jours spéciaux en prenant un long bain, en peignant vos ongles ou n'importe quoi qui vous apporte de la joie.

3. Sortez à l'extérieur au moins une fois par jour, dans les limites prescrites par notre province. Si ce n'est pas une option, ouvrez une fenêtre et respirez un peu d'air frais. Cela seul peut faire tellement pour nos esprits! La nature augmente également les niveaux d'endorphine et la production de dopamine, qui favorisent le bonheur. Le corps et l'esprit en bénéficient. Il en va de même pour vos enfants et tous ceux qui vivent dans votre maison.
4. Faites un peu d'exercice chaque jour, si possible. Cela peut ressembler au # 3 mais c'est un peu différent. Cela pourrait signifier des exercices en salle comme le yoga, des séances d'entraînement sur un vélo stationnaire, ou des poids ou tout ce que vous aimeriez faire. Bougez - dansez, étirez-vous, jouez - bougez comme vous le pouvez. Ne vous laissez pas rattraper en comptant les minutes; tout mouvement vaut mieux que rien.
5. Assurez-vous de vous connecter, socialement bien sûr, avec votre famille et vos amis autant que vous en avez besoin. *FaceTime*, *Skype*, texte, appel, etc. sont tous des moyens de rester en contact avec les gens. Cette stratégie peut fonctionner dans les deux sens; certains jours, vous obtiendrez le soutien dont vous avez besoin, d'autres jours, vous pourrez fournir le même soutien à quelqu'un qui en a vraiment besoin.
6. Bien manger. Bien que cela soit évident, nous pouvons tous tomber dans le piège de la suralimentation, de ne pas manger ou de manger toutes les mauvaises choses. La nourriture affecte non seulement notre tour de taille mais aussi nos humeurs et nos émotions. N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau avec votre nourriture bonne et nutritive. Il en va de même pour vos enfants.
7. La plupart des gens ont entendu parler d'une trousse d'outils (ou stratégies) d'autosoins. Afin d'avoir une boîte à outils, nous devons savoir ce dont nous avons besoin pour prendre soin de nous. Comment aimez-vous vous détendre? Qu'est-ce qui vous fait oublier, ne serait-ce que momentanément, le stress de votre journée? Quelle est votre stratégie de choix quand vous avez passé une journée terrible? La liste est sans fin quant à ce que chacun d'entre nous inclurait. Souhaitez-vous mettre un bain moussant sur cette liste? Un verre de vin? Votre livre préféré? Conversation téléphonique avec votre meilleur ami qui vit à l'autre bout du pays? Prenez le temps de développer votre boîte à outils et utilisez-la autant que nécessaire.
8. Pratiquez la gratitude. Faites un effort conscient pour penser à 3 (ou 5 ou n'importe quel nombre que vous voulez) des choses dont vous êtes reconnaissant au cours de votre journée. COVID-19 nous fournit de nombreuses informations sérieuses et épuisantes. Faites-vous plaisir, et votre humeur, et pensez à tous les points positifs que nous voyons ou entendons tous les jours. Comme lorsque les communautés se rassemblent pour soutenir leurs travailleurs de la santé, de leurs commis d'épicerie, de leurs pharmacies, etc. pour leur montrer leur appréciation. Les fêtes de cuisine qui surgissent sur les réseaux sociaux pour que les gens puissent écouter de la musique et se connecter en même temps. Vos enfants font de bonnes actions pour vos voisins. Le fait que vos enfants sont sains et saufs dans votre maison. La recherche des points positifs vous aidera à les voir et à les apprécier.
9. Dormez bien. Le sommeil est essentiel à notre humeur et à notre santé mentale et physique. Croyez-moi quand je dis, le sommeil est essentiel à une bonne santé. Il existe de très nombreux livres écrits sur ce sujet. Vérifiez-le si vous avez des doutes.
10. Nous entendons souvent parler d'abandonner ce que nous ne pouvons pas contrôler et de

travailler avec ce que nous pouvons contrôler. Cette pandémie peut nous rappeler les nombreuses choses que nous ne pouvons pas contrôler; cependant, certaines choses sont en notre pouvoir de contrôler. En période de grande incertitude, concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire dans votre petit coin du monde. Abordez quelque chose que vous avez toujours voulu faire mais que vous n'avez jamais trouvé le temps, c'est-à-dire apprendre à crocheter ou à organiser vos photos. Ou reconnaissez simplement que les petites choses que vous faites chaque jour - comme les activités avec vos enfants, la préparation des repas, la gentillesse - sont toutes des choix conscients que vous faites.

Si vous souhaitez communiquer avec les travailleuses sociales du CRFMG, veuillez contacter gmfrmentalhealth@gmail.com.