COMMENT GÉRER LE STRESS

#FECAVAVetTeamWellbeing

QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

Le stress est un sentiment de pression, qui est propre à chaque individu et peut provenir de différents aspects de votre vie.

Tout le monde connaît du stress. Un peu de pression ou le fait de se sentir hors de sa zone de confort pendant une courte période peut être acceptable, mais un stress incontrôlé peut être dangereux. Lorsqu'il commence à affecter votre santé mentale et votre bien-être, il est important de prendre des mesures pour le combattre et prendre soin de vous.

FECAVA
Federation of European Companion Animal Veterinary Associations

AFVAC

COMMENT GÉRER LE STRESS

#FECAVAVetTeamWellbeing

Comment reconnaître le stress chez soi et chez les autres

Voici quelques signes et symptômes courants à surveiller :

- Se sentir débordé, irritable et "remonté".
- Être impatient et s'emporter contre les gens .
- Mauvaise gestion des conflits, par exemple en criant ou en perdant son sang-froid.
- Difficulté à se concentrer et à prendre des décisions.
- Difficulté à se détendre.
- Froncer davantage les sourcils.
- Se sentir constamment inquiet ou anxieux.
- Difficultés à dormir.
- Se sentir trop critiqué par les autres.
- Manque d'estime de soi et doute de ses compétences
- Maux de tête
- Problèmes gastro-intestinaux
- Manque d'appétit sexuel
- Vous vous éloignez des autres
- Aucune initiative pour voir les amis/famille

Mesures à prendre si vous vous sentez stressé

S'il n'est pas possible d'éliminer totalement le stress, voici quelques idées pour mieux le gérer :

- Mangez sainement.
- Prenez le temps de faire une bonne pause pendant le travail.
- Faites de l'exercice, même une petite promenade.
- Trouvez, apprenez et utilisez des techniques pour vous calmer/ralentir.
- Faites un effort, chaque jour, pour exprimer votre gratitude et apprécier les bonnes choses de votre vie. Cela permet de ne pas se focaliser sur les aspects négatifs.
- Essayez de dormir suffisamment - avoir du mal à dormir est un problème courant lorsque vous êtes stressé.
- Partagez vos problèmes avec vos amis et votre famille.
- Créez des liens avec les gens.
- Prenez du temps pour vous.
- Ne comptez pas sur l'alcool, le tabac et la caféine comme moyens de faire face.
- Parlez-en à votre médecin.
- Cherchez une aide professionnelle.

Un exercice pratique de respiration profonde (lorsque vous respirez profondément, cela envoie un message à votre cerveau pour qu'il se détende) - la respiration en carrée

La respiration en carré (également appelée respiration en boîte)
peut être utilisée pour vous aider à vous détendre.

INSPIREZ PENDANT 4 SECONDES,

RETENEZ VOTRE SOUFFLE PENDANT 4 SECONDES

ET EXPIREZ PENDANT 4 SECONDES,

ATTENDEZ 4 SECONDES,

RESPIREZ PENDANT 4 SECONDES ...

Répétez trois fois ou jusqu'à ce que vous vous sentiez calme.

Le site de la FECAVA s'efforce de fournir des liens vers des ressources permettant de se protéger des effets néfastes du stress.

Produit par le groupe Santé mentale et bien-être de la FECAVA

Pour des références et d'autres ressources,
veuillez consulter le site www.fecava.org

FECAVA
Federation of European Companion Animal Veterinary Associations

AFVAC