

Mon But:

Je vais mieux gérer mon stress

La quantité de stress que vous faites face peut largement affecter votre pression artérielle. Vous ne serez pas capable de toujours éliminer votre stress, mais vous pouvez prendre des mesures pour le gérer. Comprendre la cause de votre stress peut vous aider à trouver des manières pour le mieux gérer.

Des études démontraient les impacts suivants sur la pression artérielle pour les patients, lorsque le stress est un facteur:

- ↓ 9.7/7.2 mmHg avec des techniques de relaxation multicomposantes
- ↓ 15.2/9.2 mmHg mmHg avec la gestion de stress cognitive individualisée



Étape 1 – Qu'est-ce qui cause votre stress?

Une manière d'identifier la source de votre stress est de prendre une pause et de le réfléchir. Pendant les jours suivants, de temps en temps, demandez-vous "utilisant une échelle d'évaluation de 1 à 5, à quel point suis-je stressé?" Écrivez votre réponse, ainsi que l'activité vous faisiez, et le temps de la journée.

En revoyant ce journal de stress peut vous aider à évaluer la fréquence et l'intensité de votre stress. Ce journal peut vous aider à comprendre lesquels sont les déclencheurs de votre stress (e.g. les situations, les activités, les gens).

Date/Heure	Votre Activité	No. de Stress
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Le 1 signifie 'Un absence de stress' et le 5 signifie 'Extrêmement stressé'

Étape 2 – Agissez pour lutter contre le stress

1. Essayez, si possible, de résoudre les situations stressantes – considérez des séances de résolution de problèmes en famille et l'utilisation des compétences de négociation à la maison et au travail pour réduire les facteurs de stress
2. Changez votre point de vue – quelques facteurs de stress ne peuvent pas être changés, néanmoins vous pouvez changer la façon dont vous voyez ces facteurs, et aussi à quel point vous les considérez importants, ou lesquels ont des effets sur votre état d'esprit
3. Demandez de l'aide – n'hésitez pas à demander l'aide de votre époux/épouse, vos amis ou votre famille. Si le stress et l'anxiété sont toujours présents, parlez avec votre soigneur de santé

Étape 3 – Les méthodes de relaxation

1. Se videz le cœur – Confiez-vous aux personnes auxquelles vous faites confiance à propos de votre état d'esprit
2. Soyez actif – l'activité physique vous maintient en forme et éclaircit votre état d'esprit en vous aidant à se concentrer sur autre chose
3. Faites une pause – si possible, même une brève pause de votre routine quotidienne peut vous aider à relaxer, ainsi qu'une brève pause d'une situation stressante
4. Les pratiques spirituelles – la méditation ou la prière peut aider à relaxer votre état d'esprit
5. Respirez profondément – peut aider votre corps à se détendre
6. Riez – Le rire est un combattant de stress, il aide à relâcher la tension et peut vous aider à oublier vos problèmes

Étape 4 – Faites un plan

Mon plan pour mieux gérer mon stress

Les manières que j'essaierai de lutter contre mon stress :

1. _____
2. _____
3. _____

Les manières que j'essaierai de me détendre :

1. _____
2. _____
3. _____

D'autres ressources qui peuvent vous aider :

www.StressStrategies.ca - Stress Strategies est une approche de résolution de problèmes pour apprendre les meilleurs moyens afin de contrôler le stress dans la vie

www.participACTION.com – plusieurs idées pour ajouter des activités à votre journée

Cette vidéo amusante et visuelle de “Dr. Mike Evans, Stress, YouTube” décrit le stress et des manières pour le contrôler (recherchez utilisant le texte entre guillemets)

Association canadienne pour la santé mentale – www.cmha.ca/fr cliquez sur ‘santé mentale’ pour trouver des ressources comme “mon indicateur de stress” et “ma santé mentale”