

GESTION DU STRESS

STRESS ET DÉTRESSE

Le stress est une réaction généralisée et non spécifique du corps à toute demande, modification ou menace perçue, tant positive que négative. Les sources de stress, qui sont des circonstances ou des événements déclencheurs du stress, peuvent être réels ou attendus. La détresse est un stress dommageable ou désagréable.

Signes de détresse

- prédisposition aux accidents
- usage d'alcool ou de drogues
- fatigue chronique
- diminution ou augmentation de l'appétit
- diarrhée ou constipation
- instabilité émotionnelle
- tension émotionnelle
- miction fréquente
- grincement de dents
- céphalée
- comportement impulsif
- incapacité de se concentrer
- tabagisme accrue
- insomnie
- irritabilité
- douleurs dans le dos ou le cou
- réaction névrosée ou psychotique
- comportement
- cauchemars
- problèmes sexuels
- bégaiement
- sudation

TECHNIQUES DE RÉDUCTION DU STRESS

Identifier les sources de stress (ex.: le travail, les relations, l'état financier, les facteurs environnementaux, spirituels, émotionnels, l'état de santé, le vieillissement).

Modifier ou éliminer les sources de stress.

Acquérir des mécanismes d'adaptation efficaces.

- Exercice quotidien.
- Activités relaxantes (ex. : le dessin, la céramique, la menuiserie, l'écriture, la musique, la photographie, la lecture, l'observation du coucher de soleil, le bain de mousse).

INTERVENTIONS THÉRAPEUTIQUES

Inviter la personne à examiner ses réactions aux événements de la vie (ex.: frustration, estomac noué, perte de la maîtrise de soi). Faire la distinction entre les stress positifs et négatifs; expliquer que le stress est inévitable et peut être utilisé pour se motiver.

Examiner les possibilités de changements simples et importants. Discuter de solutions de rechange, ainsi que des avantages et des désavantages associés à la réduction du stress.

Proposer des méthodes pour réduire le stress par l'exercice (ex. : la marche, la course, la danse, la natation, le jardinage, la participation aux sports, les mouvements corporels, les exercices, le yoga).

Aider à élaborer un plan d'activités régulières.

Orienter vers les gymnases, les clubs de santé et le YMCA.

Conseiller de consulter son médecin pour s'assurer qu'il n'existe pas de contre-indications au programme d'exercice.

Identifier les activités qu'elle préfère et lui recommander de consacrer au moins une heure par jour à une activité. Orienter vers les services de loisirs, les programmes d'éducation permanente ou collégiales.

Acquérir des mécanismes d'adaptation efficaces (suite).

- Techniques de relaxation.

Enseigner différentes techniques de relaxation :

- . respiration profonde
- . la poupée molle
- . visualisation
- . relaxation musculaire

Conseiller d'utiliser des cassettes, des livres ou de s'inscrire à des classes d'apprentissage des techniques de relaxation.

- Production d'affirmations positives qui créent de nouvelles croyances positives et actives à l'égard de soi-même, et les intégrer au subconscient en les répétant fréquemment.

Enseigner à :

- . écrire les affirmations et placer l'inscription sur un miroir, le volant de la voiture, le réfrigérateur, le bureau, etc.;
- . répéter les affirmations plusieurs fois par jour;
- . être précis, positif et bref (ex. « je suis décontracté » et non « je ne suis pas tendu »);
- . utiliser le temps présent « je suis » et non « je serai » (ex. « J'apprends à exprimer mes sentiments. J'exprime la colère d'une manière positive. Je suis quelqu'un que l'on peut aimer. »)

- Équilibre des périodes de travail et de loisirs.

Enseigner l'importance de :

- . rechercher un travail plaisant, que l'on est capable de faire et dont l'apprentissage est possible;
- . prendre des pauses de relaxation;
- . prendre des vacances à des périodes régulières;
- . prendre une journée de « santé mentale » plutôt qu'une journée de maladie lorsque l'on désire un répit de son emploi.

- Équilibre de vie.

Examiner les habitudes personnelles qui contribuent à la détresse

- . la mauvaise nutrition
- . la négligence des signes avertisseurs de tension
- . la non-affirmation de soi
- . l'usage d'alcool, le tabagisme

Enseigner des moyens positifs pour exprimer ses sentiments et en prendre mieux conscience.

Enseigner la résolution créative des problèmes; examiner, au cours d'une séance de remue-méninges, les solutions de rechange et d'autres possibilités.

Discuter de l'importance d'établir des priorités, en traitant une question à la fois.