

# paesf

# SOLUTIONS

## Leçons de la distance sociale: solitude comme souci de santé

“Aplatir la courbe” avec la distance sociale est l’intervention utilisée autour du monde pour réduire les infections et la mort due au coronavirus, mais aussi cela a créé l’isolation sociale. Pour des millions de gens, l’isolation sociale est un facteur de risque pour la solitude, et la solitude est un souci de santé identifié. Ressentez-vous les effets de la solitude? Ici, nous ne parlons pas de “fatigue Zoom” mais plutôt de symptômes comme une estime de soi basse, la dépression, la colère, les cauchemars, l’anxiété et une colère qui se déclenche facilement envers les êtres chers, seulement pour en nommer quelques-uns. Les humains sont réceptifs pour être des créatures sociales, alors lorsqu’ils sont déprivés de ce besoin biologique inné qu’ils ont d’aller vers les autres, des symptômes physiques s’ensuivent. On peut penser que les symptômes de solitude sont d’origine mentale mais ils sont activés physiologiquement selon les chercheurs. Avant la pandémie du coronavirus, la solitude était un sujet brûlant de recherche. Les chercheurs dans le domaine médical l’appelle le nouveau sujet tout chaud à cause de ses effets néfastes sur la santé. Veuillez noter que la solitude n’égale pas être seul. La solitude, c’est votre corps qui vous dit “Trouve des personnes avec qui interagir!” l’incapacité d’aller à votre gym favori, de vous rassembler entre amis à votre endroit de toujours ou de socialiser avec vos collègues, qui apporte un sens à votre vie, cela peut entraîner des conséquences naturelles sur votre santé. S’informer sur la solitude est une leçon clé découlant de notre expérience collective du coronavirus. La distance sociale éventuellement ne sera plus nécessaire mais si vous consultez un conseiller en santé mentale dès maintenant - même si c’est par session Zoom- cela vaut l’effort si ça vous aide à diminuer l’impact de la solitude. Apprenez-en plus au [www.news.gallup.com](http://www.news.gallup.com) (Recherchez “adults less worry”)



## Les aliments frits et la concentration – pas une bonne combinaison

Sautez la viande de burger et les frites pour le lunch. Vous aurez une tête plus claire et une meilleure concentration dans l’après-midi. La nouvelle recherche démontre qu’un repas d’aliments frits, haut en matières grasses, peut saper votre capacité de rester concentré sur une tâche importante ou sur un projet et ce, peu après qu’il soit consommé. Au travail, cela veut dire choisir moins de matières grasses et d’aliments frits au lunch et favoriser des choix plus nutritifs. Ceci vous aidera à avoir un gain important ou une transaction importante, ou vous aidera à faire une présentation plus efficace.

Source: [www.academic.oup.com/ajcn](http://www.academic.oup.com/ajcn) [recherchez “saturated fat”].

## Vous êtes investi, alors démontrez-le



Les employeurs savent ce qu’un travailleur engagé a l’air. Ce n’est pas ceux qui n’exécutent que leurs tâches et leurs devoirs. Les travailleurs engagés apportent un quelque chose de plus qui aide à l’avancement de la mission de l’unité de travail. 1) Ils résolvent des problèmes; ils ne font pas que les indiquer. 2) Ils démontrent de l’enthousiasme plutôt qu’une acceptation désinvolte. 3) Ils sont proactifs et rendent compte des progrès qu’ils font. 4) Ils démontrent de l’initiative — ils agissent sur les besoins perçus qui correspondent avec leurs tâches avant même qu’on leur demande. Si vous voulez démontrer que vous êtes un travailleur investi, joignez le geste à la parole avec ces habitudes de travail distinctives.



## Trois “Choses à faire” avec votre nouveau patron

Faire une bonne impression dans un nouvel emploi et avec le patron, c’est le but de tous. Malheureusement, être un nouvel employé signifie qu’il y aura des faux pas, alors concentrez-vous sur la vision d’ensemble de votre travail, de la culture de travail et surtout des schémas de communication. Ça c’est beaucoup à gérer dans la première semaine, alors préparez une relation positive avec votre gestionnaire en utilisant ces trois conseils rapides. Observez quels enjeux créent des malaises et inquiètent votre gestionnaire —vous accumulerez de l’empathie pour ce à quoi il fait face et éventuellement vous comprendrez ses priorités. Demandez à votre patron le mode de communication qu’il favorise et la fréquence qu’il préfère. Et démontrez de la positivité. Les gestionnaires adorent ça et se sentent validés lorsqu’ils en font l’expérience avec ceux qu’ils supervisent.



## Freinez vos achats impulsifs pour épargner

Si le budget familial est déjà serré, couper les dépenses sans ajouter d’adversité peut être difficile. Considérez réduire les achats impulsifs comme un chemin pour trouver plus de dollars. Vous pourriez sauver plus de \$5,000. par année en réduisant ce comportement. Acheter impulsivement c’est s’engager de façon répétitive dans des achats spontanés et sur-le-champ, sans prendre en compte les conséquences possibles. Soixante-quatre pourcent de nous tous le font. Le risque d’un achat impulsif commence dès que vous entrez dans un magasin et pas lorsque vous voyez l’article en question. La majorité des achats impulsifs arrivent à l’épicerie, pas pour des vêtements. Essayez ces trucs: 1) Magasiner avec un copain. 2) Payez avec de l’argent comptant. 3) Retrouvez le contrôle et comprenez ce phénomène en consultant ces deux études:

A) [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc) (recherchez “eyes wide shopped”) et B) [www.slickdeals.net/corp/impulse-spending.html](http://www.slickdeals.net/corp/impulse-spending.html)

## Gestion du stress pour les héros de la pandémie

Si vous êtes un employé de service essentiel et que vous travaillez face à face avec le public durant la pandémie de COVID-19 ou si vous avez un poste qui vous met à risque élevé de contracter COVID-19, vous êtes parmi ces héros. (Les êtres chers qui vous appuient et qui s’inquiètent de vous - eux aussi sont des héros). Probablement votre employeur a essayé de réduire votre risque d’avoir le COVID-19, mais ce n’est pas un temps sans souci. Vous avez répondu à l’appel pour que d’autres puissent vivre aussi normalement que possible durant ces temps difficiles. Si l’inquiétude, l’anxiété, l’épuisement, l’insomnie, le stress initial et la peur vous affectent, contactez un professionnel, un réseau de soutien ou votre PAE pour de l’aide. Des trucs pour avoir assez de sommeil, éviter l’alcool avant le coucher et faire des exercices de relaxation sont des idées validées pour réduire le stress et demeurer résilient. Cela fonctionne et vous pouvez en apprendre plus au site web [heart.org](http://heart.org) (recherchez “travailleurs essentiels stressés”)

