Volume 8, 2019

paesf SOLUTIONS

Pouvez-vous décrocher en vacances?

Est-ce que vous décrochez suffisamment de votre travail lorsque vous êtes en vacances? Plusieurs employés ne maximisent pas les bienfaits des vacances à cause d'un besoin de rester branché malgré aucune nécessité sérieuse pour le faire. En usant de la conscience de soi et de l'autosurveillance, résistez au désir de rester sur votre portable lorsque les autres se dirigent vers le banquet hawaiien. Tenez compte que votre employeur aura plus de bénéfices si vous rafraîchissez votre esprit et renouveler votre énergie avant votre retour au travail. Pour certains, ce détachement peut être un défi important et ne pas se sentir à l'aise avec ça. Toutefois, dans votre quête d'accomplissements, sachez que l'équilibre travail-famille en est un des plus importants. Vous serez récompensé en ayant plus de temps de qualité avec les êtres chers, et vous réduirez les risques d'épuisement. Le résultat final sera l'expérience d'un élan de créativité qui découle d'une période de repos bien méritée.

Ne découragez pas la consultation pour la santé mentale

Comment réagiriez-vous si un être cher voudrait avoir une consultation pour leur santé mentale? Penseriez-vous que cette recherche d'aide va refléter négativement sur vous? Votre opinion va peut être peser lourdement et ne pas donner votre soutien pourrait retarder cette aide pour des années. Lorsqu'un être cher demande de l'aide, ayez un rôle de soutien, soyez empathique et demandez conseil à votre PAE. Souvenez-vous que la honte de rechercher une consultation pour la santé mentale est une force puissante à surmonter, alors vous pouvez présumer que ce besoin chez l'être cher est plus fort que vous l'aviez perçu.

Le stress de chaleur au travail

L'administration américaine de la santé et de la sécurité au travail (OSHA) n'a pas de règlements à propos du travail fait sous un soleil chaud, mais il existe des directives. Une exposition à la chaleur peut entraîner de la fatigue qui, à son tour, accroît les accidents, alors assurez-vous de vous hydrater. OSHA recommande "huit onces d'eau tous les 15 à 20 minutes si vous faites des activités modérées pour moins de deux heures. Buvez des boissons sportives contenant des électrolytes si vous transpirez pendant quelques heures." Réduisez le stress au travail en utilisant les bons outils et faites-vous aider pour transporter des objets lourds. Protégez-vous les uns et les autres en tant que collègues et apprenez les signes précurseurs des maladies liées à la chaleur: transpiration abondante, étourdissement, une sensation de défaillance lorsqu'on veut se mettre debout, et apprenez comment les traiter.

Apprenez-en plus au site www.osha.gov [cherchez "heat"].

Réduire les problèmes de santé mentale au collège

Un étudiant sur quatre, au collège, aura un problème de santé mentale à un moment donné lorsqu'il fera face au stress des défis académiques et sociaux. Les principaux défis des étudiants au niveau collégial sont les problèmes de santé, le stress financier, les enjeux des relations personnelles et la pression académique. Plus de 50% des étudiants auront de la difficulté avec trois ou plus de ces facteurs de stress et ce, au même moment. Parlez avec votre étudiant à propos de santé mentale et comment c'est courant de ressentir du stress émotionnel à l'école. Communiquez régulièrement — maintenez un contact accessible. Vous pourrez ainsi repérez les enjeux et les problèmes plus vite et être un aidant plus efficace. Démontrez que vous pouvez écouter les inquiétudes de votre étudiant sans porter de jugement. Renseignez-vous sur les ressources de consulation offertes par le collège pour pouvoir les recommander. Si vous êtes un étudiant collégial avec un historique de problèmes de santé mentale, évitez l'usage de drogues et ayez un plan de soutien personnel au cas où vous tombiez dans des situations difficiles.

Source: www.brighamandwomens.org [Cherchez "college student mental health"]

Les pièges de la parentalité passive

Si votre style de parentalité est trop passif, vous le savez probablement et cela vous inquiète. Avoir peur de la réaction d'un enfant et répondre à toutes ses attentes peut alimenter un comportement provocateur. De l'aide est disponible. Allez voir votre PAE et demandez une évaluation et mettez la main sur ce nouveau livre (en anglais) "Discipline with Love and Limits: Practical Solutions to Over 100 Common Childhood Behavior Problems." (Juillet 2019) Vous pouvez commencez dès maintenant à aider votre enfant à pratiquer le contrôle de soi, à gérer la tristesse, à retarder les récompenses et à faire apprendre des compétences de vie importantes qu'ils auront besoin – mais n'attendez pas.

Thérapeute ou coach de vie?

Un psychothérapeute et un coach de vie sont deux professionnels différents . Lequel pourrait le mieux vous aider avec les changements que vous voudriez faire dans votre vie? Un psychothérapeute vous aidera à mieux comprendre en examinant vos comportements passés et présents et regardera de près les moments de difficultés, ou lorsque vous avez été blessé ou lorsque vous étiez en douleur. Vous maîtriserez vos émotions pour vous aider à surmonter les blocages qui vous empêchent de progresser et à résoudre vos problèmes auxquels vous faites face. Le concept est de vous aider à regarder en face vos problèmes d'aujourd'hui d'une façon plus réaliste et de mettre en pratique de nouveaux comportements pour que vous ne répétiez pas vos anciennes manières et ainsi devenir une personne plus heureuse. Un coach de vie va vous aider à examiner où vous êtes présentement dans votre vie, quels ont été les résultats jusqu'ici et comment pourrez-vous arriver à une autre étape de votre vie qui sera gratifiante et excitante. L'accent porte sur le changement, clarifiez ce que vous voulez, trouvez les étapes à franchir, développez des échéanciers et identifiez vos objectifs. Un coach de vie va vous aider à trouver la vie que vous voulez vraiment vivre. Vous n'êtes pas encore tout-à-fait certain? Allez voir votre PAE pour en apprendre plus à propos de ces deux rôles aidants. Le PAE vous aidera à découvrir, à choisir et à aller dans la bonne direction de changement que vous voulez.

Avis important: PAESF Solutions offre de l'information générale et ne devrait pas remplacer les conseils ou avis d'un professionnel en santé ou en droit. Communiquer avec le PAESF pour plus de renseignements, pour vos questions et pour l'aiguillage vers des ressources communautaires répondant à des problèmes spécifiques ou des inquiétudes personnelles. Veuillez noter que les adresses URL utilisées peuvent avoir été abréviées pour des raisons pratiques et sont sensibles aux majuscules.