



LE STRESS

Le stress est un élément de la vie que peu de gens parviennent à éviter complètement. Un certain degré de stress peut être utile ; il s'agit d'un sentiment d'urgence qui nous permet de maîtriser les tâches que l'on a à faire. Mais le stress prolongé peut mener à la détresse et provoquer la maladie.

Le stress peut-il vous rendre malade ?

Chacun de nous ressentira du stress dans différentes situations. Que votre stress soit causé par un échéancier, l'angoisse avant une entrevue pour un emploi ou l'inquiétude suscitée par un problème émotionnel, l'accumulation de soucis peut être dommageable à votre santé.

Lorsque vous êtes stressé, votre pression artérielle augmente, votre cœur bat la chamade, vos muscles se tendent et votre respiration s'accélère. Un stress constant peut causer d'autres problèmes comme l'anxiété, l'insomnie et l'irritabilité.

Savez-vous combattre le stress ?

Si vous constatez que vous êtes continuellement inquiet, vous devriez prendre les moyens de ne pas devenir stressé. Si le travail ou les soucis s'accumulent à la maison, ne les voyez pas comme un énorme problème qui doit être réglé sur-le-champ. Répartissez-les en tâches distinctes et établissez un ordre de priorité. Parlez de vos plans à vos collègues ou à des membres de la famille. Exécutez une tâche ou résolvez un problème un à la fois, puis passez au suivant.

Soyez réaliste ! Si une tâche vous semble insurmontable, ou si vous n'avez tout simplement pas le temps de la faire, dites-le. Certaines personnes trouvent cela difficile, mais si vous commencez quelque chose en sachant que vous ne pourrez pas finir ou que vous le ferez de travers, vous vous imposez alors un stress encore plus grand.

Si on ne peut éviter le stress, il faut apprendre à y faire face, et être en bonne santé s'avère ici très utile. Lorsque vous vous sentez bien et fort, il est facile de voir les choses dans une juste perspective. Lorsque vous êtes fatigué et sans énergie, la moindre petite chose peut vous décourager.



L'exercice et la détente sont utiles. Faites de la marche ou de la natation : l'exercice rythmique détend et permet de « recharger ses batteries ». Évitez l'alcool, la cigarette et la nourriture de restauration rapide. En prenant soin de soi, on peut réduire le stress, se sentir mieux et faire plus de choses.

Un passe-temps comme la peinture, la pêche ou l'observation d'oiseaux contribue aussi à réduire le stress.

Vous n'avez pas besoin de faire quelque chose d'énergétique pour en ressentir les bienfaits ; il peut s'agir d'une activité que vous aimez tout simplement. Voyez à prendre toutes les vacances auxquelles vous avez droit et prévoyez des pauses en dehors du travail à intervalles réguliers, tout au long de l'année. Parler à un proche de la raison de votre stress peut également être utile. Le fait de parler d'un problème peut suffire à en diminuer l'importance, et la personne qui écoute peut proposer une solution à laquelle vous n'aviez pas pensé.

Ne sous-estimez pas la force de votre volonté. Vous vous sentirez mieux si vous croyez que vous le pouvez, et il y a plein de choses simples que vous pouvez faire pour vous aider.

Par exemple, prenez quelques instants dans la journée pour vous détendre : asseyez-vous ou restez tranquillement debout, laissez le calme vous envahir et respirez profondément. Ensuite, vous vous sentirez plus en mesure de faire face à vos responsabilités.

Si vous avez de la difficulté à dormir la nuit, lisez pendant une dizaine de minutes pour libérer votre esprit des événements de la journée et permettre à votre corps de se détendre. Buvez une tisane avant d'aller au lit plutôt que de l'alcool, du thé ou du café, qui vous déshydratent et vous tiennent éveillé.

Surtout, mettez les choses en perspective et soyez positif. Si rien ne fonctionne, riez un bon coup : cela vous mettra de bonne humeur, stimulera vos muscles du visage et activera votre circulation sanguine et votre respiration.



Avez-vous envisagé les médecines douces ?

Apprendre à se détendre est important pour la santé, et les médecines douces peuvent y contribuer. Vous trouverez ci-après une description de certaines d'entre elles. Sachez toutefois que cette liste n'est pas complète et que toutes ces méthodes ne vous conviennent pas nécessairement.

Certaines médecines douces peuvent avoir des effets bénéfiques sur la santé, mais si un problème vous préoccupe ou que vous craignez qu'il puisse être sérieux, consultez votre médecin.

La massothérapie

La massothérapie est un excellent moyen de libérer les tensions, surtout celles qui sont causées par la position assise pendant toute la journée, devant l'ordinateur, par exemple. Certains types de massage demandent l'intervention d'un spécialiste, mais il existe des livres qui vous enseigneront des techniques simples que vous pouvez essayer sur vous ou sur un proche.

La réflexologie

La réflexologie est une forme de massage en douceur, axée sur les points de pression des mains et des pieds associés à d'autres parties du corps.

L'aromathérapie

Associant le massage et les huiles, l'aromathérapie a pour but de vous détendre et d'atténuer le stress. Les huiles essentielles peuvent être aussi utilisées à la maison : vous pouvez en verser quelques gouttes dans le bain, les brûler sous forme d'encens ou les inhaler sous forme de vapeur.

Le massage thérapeutique ou suédois

Concentré sur les muscles, le massage thérapeutique ou suédois est une bonne façon de soulager les douleurs accumulées chaque jour.

Le massage shiatsu

Avec ce type de massage, le patient reste généralement habillé et est assis sur une chaise. Le massage shiatsu consiste à appliquer une pression délicate sur des points précis du corps afin d'atténuer le stress et de favoriser la détente.

L'homéopathie et les plantes médicinales

Bien que différents, ces deux traitements ont recours à des produits naturels, habituellement à de très faibles doses. Si vous souhaitez entreprendre l'une ou l'autre de ces thérapies, il vaut mieux consulter d'abord un spécialiste. Si vos symptômes persistent, consultez un médecin.