

Les conseils suivants peuvent aider à soutenir votre santé mentale pendant cet événement pandémique.

1) Je me débrouille bien face à la pression supplémentaire de cet événement, mais je m'inquiète pour le bien-être de ma famille. Y a-t-il des choses que je devrais garder à l'esprit?

Bien que nous puissions nous concentrer sur nos familles et leurs émotions, il est tout aussi important de reconnaître nos propres sentiments. Il est normal de ressentir une gamme d'émotions, allant du soulagement de pouvoir s'auto-isoler pour effectuer des tâches essentielles ou de se présenter au travail, à la culpabilité de ne pas être présent pour la famille. Reconnaître la gamme de nos émotions nous aide à être plus réfléchis et délibérés dans nos actions pour faire face à ces sentiments. Plusieurs conseils peuvent être consultés sur notre page Web GNB COVID-19 que vous trouverez peut-être utiles concernant la parentalité.

Bien que tous les membres de la famille subissent un stress lié à COVID-19, il existe des considérations uniques pour les jeunes et les jeunes adultes. En plus du sentiment général de perte ressenti par tous, de nombreux jeunes et jeunes adultes éprouvent également des émotions liées à une diminution de l'indépendance, à l'incapacité de socialiser avec leurs pairs et à une interruption de la routine.

Voici quelques éléments à garder à l'esprit avec ce groupe d'âge:

- Les adolescents et les jeunes adultes peuvent être habitués à un certain niveau d'intimité et de temps seul, surtout s'ils ont normalement quelques heures à la maison seuls avant le retour des parents du travail. Avec l'augmentation du télétravail, ce n'est peut-être plus la réalité. Essayez de ne pas le personnaliser si votre adolescent ou jeune adulte veut garder de l'espace.
- Souvenez-vous également qu'ils peuvent ne pas être en mesure / ou avoir accès aux moyens habituels de se détendre (passer du temps avec des amis, se rassembler à la table du déjeuner et dans les couloirs de l'école, sports et activités, etc.). Vous voudrez peut-être envisager d'assouplir un peu les règles en ce qui concerne la durée de l'utilisation de la technologie afin qu'elles puissent maintenir des connexions avec leurs pairs. Comme pour vous, la connexion avec des amis est un moyen important de partager vos sentiments et de réduire l'isolement et la solitude. Pendant que vous y êtes, n'oubliez pas de les féliciter d'avoir fait leur part pour empêcher les autres de tomber malades en respectant les recommandations de santé publique.

Les adolescents peuvent également subir des pertes liées aux rites de passage, aux événements monumentaux et à l'incertitude concernant les événements futurs, dont certains sont une opportunité unique (voyages de classe, tournois sportifs, compétitions, performances et planification de bal de promo et remise des diplômes). Les jeunes adultes peuvent être aux prises avec l'apprentissage en ligne et le travail perturbé ou ils peuvent s'inquiéter de leur sécurité s'ils sont considérés comme des employés essentiels. En tant que parent, offrez de l'empathie, de la compassion et validez leurs sentiments de perte, d'inquiétude et de peur.

- À l'inverse, certains adolescents et jeunes adultes peuvent se sentir soulagés de ne pas avoir à faire face à des problèmes qui sont une source de stress (par exemple, les délais du projet, la dynamique difficile des pairs, etc.). Il est également important de reconnaître ces sentiments.
- En fonction de l'âge et de la maturité, encouragez-les à rechercher des sources fiables d'informations et à éviter de suivre trop souvent les actualités et les réseaux sociaux, et surtout avant de se coucher.
- Maintenez une routine et engagez votre adolescent à aider à résoudre des problèmes, à planifier des activités et à organiser de longues journées. Et n'oubliez pas de reconnaître leurs efforts. Les adolescents peuvent avoir des compétences qui vous seront utiles pour apprendre (ceci est particulièrement vrai pour la technologie). Demandez leur aide. Fournir un sentiment de contrôle sur leur journée les aidera à rester engagés et à se sentir valorisés et responsabilisés.

2) L'humour peut être un bon exutoire au stress. Pour certains, nous pouvons nous sentir coupables de trouver des moyens de rire pendant une période aussi grave, mais les preuves suggèrent que l'humour est un excellent analgésique.

D'autres conseils qui peuvent aider à réduire la surcharge psychologique sont de permettre un contrôle accru des employés sur les tâches de travail lorsque cela est possible et de renforcer le soutien (envisagez un système de jumelage si vous ne pouvez pas gérer plus de temps pour le faire vous-même), surtout si vous ne pouvez pas réduire les demandes de travail .

S'il est facile pour certains de respecter des limites personnelles saines et des routines d'autosoins, pour d'autres, cela peut être plus difficile. Il y a des raisons importantes pour lesquelles nous devrions tous en faire une priorité tous les jours, mais surtout en période de stress prolongé. L'épuisement dû au stress influence à la fois notre santé mentale et notre bien-être physique.

Bien que certaines recherches montrent que le stress peut entraîner une mauvaise santé mentale à long terme, une immunité compromise et peut potentiellement contribuer aux maladies chroniques, ce ne

sont pas toutes de mauvaises nouvelles. Il existe des preuves qui suggèrent que le stress peut également nous aider à rester concentrés sur les choses les plus importantes et peut nous aider à nous catapulter pour atteindre nos objectifs.

Donc, si vous avez besoin de rationaliser cette marche ou cette course, ou de vous détacher en lisant un bon livre, ou en regardant une vidéo de pleine conscience ou des rediffusions de votre sitcom préférée, il existe de nombreuses preuves pour nous dire que cela c'est exactement ce que nous devons faire - surtout maintenant! Pendant que vous y êtes, partagez vos stratégies avec les autres. Vous voir montrer l'exemple donne à vos collègues la permission de faire de même.