

## Conseil de la semaine n°3 - Stress #2

### Les stratégies anti-stress

Dans le clip vidéo précédent, je vous ai parlé du stress, de ses manifestations et de ses dangers pour la santé, lorsqu'il se produit de manière répétée.

Les signes traduisant un stress excessif sont multiples : nervosité, anxiété, fatigue, insomnie, irritabilité, migraines. Certains troubles sont plus aigus : ulcères d'estomac, malaises cardiaques, hypertension. On observe aussi un affaiblissement significatif des défenses immunitaires.

#### **Quelles sont les stratégies anti-stress ?**

Quelques règles simples de bon sens vont déjà vous permettre d'être moins stressé. A chacun de voir celles qu'il devra mettre en oeuvre en priorité. En voici quelques-unes :

#### **Tout d'abord**

- *Bien se connaître* : savoir quelle dose de travail et quel degré de contraintes on peut supporter.

#### **Deuxièmement**

- *Savoir dire non* lorsque la limite est sur le point d'être franchie

#### **Troisièmement**

- *Reconnaître les signes* de fatigue et s'arrêter à temps.

#### **Quatrièmement**

- *Agir* pour sortir d'une situation stressante. Essayer de trouver des solutions.

#### **Cinquièmement**

- *Savoir gérer son temps*

#### **Sixièmement**

- *Avoir un environnement* le plus calme possible. Pouvoir vivre dans une ambiance familiale, Amicale, professionnelle agréable est un atout. Vous y puiserez réconfort et sentiment de sécurité.

#### **Septièmement**

- *Avoir une bonne hygiène de vie*. Une alimentation équilibrée, un sommeil suffisant sont essentiels pour votre santé.

#### **Huitièmement**

- *Exercer une activité physique* Rappelons-nous en effet que lors de l'exercice physique les endorphines ou hormones du bien-être sont secrétées en abondance.

#### **Neuvièmement**

- *Développer ses loisirs* : ne restez pas enfermé dans le travail et les obligations. L'esprit comme le corps a besoin de "souffler". Avoir des centres d'intérêt variés permet de se changer les idées et de renouveler son énergie.

#### **Dixièmement**

- *Se ménager* des moments de détente et se relaxer. La relaxation est un des moyens privilégiés pour vaincre le stress :