

Mon tableau de bord

Par le D^r Georges Sabongui © 2018

Il est extrêmement important de maintenir un équilibre pour gérer le stress. Quand vous regardez votre tableau de bord interne, voyez-vous seulement des feux verts? Y aurait-il des feux rouges indiquant que vous vous dirigez vers la zone de surmenage et de stress? Il faut prendre soin de soi pour poursuivre les activités les plus agréables.

Vert

Sain | Optimal

Jaune

Réactif | Stress

Orange

Blessé | Surmenage

Rouge

Malade | Dépression | Maladie mentale



Physique

Sommeil réparateur
Bon appétit, désire manger sainement
Désire prendre soin de sa santé physique
Rarement ou jamais malade

Insomnie légère
Fatigue
Opte souvent pour la malbouffe
Pas motivé à faire de l'exercice
Difficulté à relaxer sans alcool

Insomnie modérée
Épuisement
Frénésie alimentaire
Consommation d'alcool/drogues pour relaxer
Douleurs et maux divers

Sommeil constant ou périodes sans sommeil
Douleurs corporelles constantes
Système immunitaire compromis; toujours malade
Difficulté à s'éloigner du divan ou à sortir du lit
Soulagement attribuable à une consommation excessive d'alcool/drogues/médicaments sans ordonnance



Mental

Esprit vif
Attention soutenue
Bonne concentration
Créativité dans la résolution de problèmes
Voit des solutions

Facilement distrait
Inquiétude excessive
Procrastination
Évitement
Voit des obstacles

Préoccupation constante
Incapacité de se concentrer
Capacité réduite de prendre des décisions
Pertes de mémoire
Axé sur les problèmes
Toujours négatif

Jugement altéré
Incapacité de prendre des décisions
*Pensées ou gestes suicidaires

**Si vous avez des pensées suicidaires, composez immédiatement le 911 et demandez de l'aide!*



Émotionnel

Motivé
Dynamique
Bon réseau social

Irritabilité
Perte du sens de l'humour
Découragé
Impulsif
Voir des gens est une corvée

Colère
Anxiété
Humeur maussade
Dépassé
Évite les situations sociales

Apathie
Sans espoir ou désespéré
Hors de contrôle; explosif-implosif
Impression d'être un fardeau
Isolement social (amis, famille, communauté)



Stratégies

Prendre soin de soi : sur le plan physique, mental et émotionnel
Augmenter son niveau de sérotonine
Prendre un congé ou des vacances

Rechercher l'aide d'amis/famille
Faire une activité qui nous détend
Consulter son médecin de famille

Rechercher le soutien de pairs ou de programmes d'aide, ou des premiers soins en santé mentale

Obtenir du soutien professionnel ou clinique (médecin, psychologue)