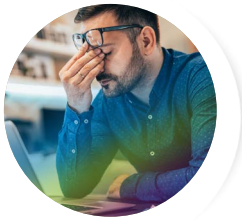
Qu’est-ce que le stress?

Normalement, le stress est la réaction de notre corps à une menace réelle ou perçue. Le stress nous incite à combattre ou à fuir, afin d’échapper à un danger immédiat. Dans notre société occidentale, cependant, le stress est plutôt un phénomène quotidien survenant pour diverses raisons qui ne sont pas typiquement des choses que l’on peut combattre ou fuir.

Les tâches trop nombreuses à accomplir, les changements majeurs dans notre vie ou une maladie dans la famille peuvent créer une pression sur notre corps et notre esprit, qui deviennent alors « stressés ». Il est normal de ressentir un peu de stress; celui-ci nous motive à être plus productifs et à accomplir nos tâches. Cependant, un stress prolongé trop important peut être écrasant et créer des problèmes dans nos relations, notre travail et notre fonctionnement quotidien.

Symptômes



Des personnes différentes peuvent réagir différemment dans des situations stressantes différentes. Voici quelques signes et symptômes communs du stress :

- Évitement du problème initial
- Difficulté à se concentrer
- Difficulté à prendre des décisions
- Manque de confiance et attitude négative
- Augmentation de la fréquence cardiaque
- Tension musculaire
- Changements dans les habitudes alimentaires ou de sommeil
- Maux de tête

Traitement

Voici quelques techniques courantes pour réduire le stress à court terme :

- *Ralentir :* Nous pensons souvent que plus nous allons vite, plus nous pouvons en faire. Cependant, essayer de tout faire dans de courtes périodes de temps peut conduire à l’épuisement et nous empêcher de penser clairement. Il est important de reconnaître que si nous ralentissons, nous pouvons souvent faire plus de choses, et de manière plus constante. En ralentissant, nous pouvons éviter l’épuisement et le stress.
- *Prendre soin de soi :* Prendre soin de soi peut souvent réduire le stress. Prendre véritablement soin de soi, c’est faire pour soi une chose que l’on a envie de faire et qui permet à l’esprit, à l’âme et au corps de récupérer. Ce que l’on fait pour prendre soin de soi est différent pour chacun, et il est important de personnaliser l’expérience.
- *Relaxer :* Plus le stress est intense, plus il est difficile de faire revenir le corps et l’esprit à un état de relaxation. La relaxation est une routine importante à intégrer dans sa vie, car elle nous ramène à un état de repos neutre et nous réinitialise en vue d’un stress futur. Si nous n’aidons pas notre corps à se détendre, le stress continue de s’aggraver, le stress chronique est très dommageable non seulement pour notre état émotionnel, mais aussi pour notre état physique.

Contenu adapté avec la permission de Dalton Associates. (daltonassociates.ca).

Vous vivez avec un problème de santé mentale?

- En plus des douleurs articulaires chroniques, des problèmes médicaux fréquents et des visites à l’hôpital, les personnes atteintes d’un trouble hémostatique sont susceptibles de présenter des problèmes de santé mentale.
- Il est important de comprendre que le traitement médical de votre hémophilie ne se traduit pas automatiquement par une meilleure qualité de vie. Le soutien psychosocial est également un élément important du traitement complet des personnes atteintes d’hémophilie.
- La première étape consiste à apprendre à reconnaître les différents symptômes des problèmes de santé mentale qui peuvent vous affecter, ainsi que les stratégies de traitement possibles. Si vous avez l’impression d’être aux prises avec un problème de santé mentale, vous n’êtes pas seul. Communiquez avec votre équipe de soins de santé et obtenez le soutien dont vous avez besoin pour vivre la meilleure vie possible.