

Que puis-je essayer de faire pour gérer mon stress?



VERMONT
CARE
PARTNERS

vermontcarepartners.org

Que faire maintenant

- 🕒 **Faites une pause.** Faites une pause un instant et laissez votre esprit s'arrêter.
- 🍴 **Mangez bien.** Essayez de manger des repas réguliers et équilibrés.
- ❤️ **Engagez** dans une activité physique tous les jours..
- 💬 **Connectez.** Passez du temps à communiquer avec votre famille et vos amis tous les jours.
- 📅 **Suivez un horaire de sommeil.** Donnez-vous le temps d'avoir une nuit complète de sommeil.
- ⊗ **Évitez l'alcool et les drogues.** Ils pourraient vous faire sentir mieux à court terme, mais ils peuvent rendre plus difficile pour vous de gérer physiquement et mentalement le stress.
- ☑️ **Gérez les conditions préexistantes.** Suivez vos plans de traitement pour les affections préexistantes.

J'ai besoin de soutien

- **Ne vous taisez pas.** Parlez à un ami de confiance ou à un membre de votre famille qui peut vous aider.
- **Appelez votre fournisseur de soins de santé** si le stress se met en danger des activités quotidiennes pendant plusieurs jours d'affilée..
- **Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé mentale** pour discuter des façons dont vous pouvez faire face.
- **Parlez avec votre leader basé sur la foi.**
- **Appelez le 2-1-1** pour en savoir plus sur les ressources communautaires près de chez vous.
- **Trouvez votre centre de santé mentale communautaire local** pour un soutien 24h/24 et 7j/7 à www.vermontcarepartners.org/ les lignes d'admission et de crise.