

LES 3 CONSEILS DE LA DRE BECK

POUR LES JEUNES ET LES PARENTS QUI VIVENT DES SITUATIONS STRESSANTES

1

Tout d'abord, et c'est le plus important, reposez-vous.

Selon des données probantes, si vous vous sentez particulièrement anxieux ou que vous êtes atteint d'un trouble anxieux, vous devriez passer 40 % de votre journée à vous reposer. Qu'est-ce que cela signifie concrètement? Qu'est-ce que le repos? Cela comprend notamment le sommeil, et les adolescents ont besoin de dormir au moins huit heures chaque nuit, soit environ un tiers d'une journée de 24 heures. D'autres activités reposantes comprennent faire de l'exercice, lire, écouter de la musique, faire une sieste, tricoter, s'adonner à d'autres passe-temps et bavarder avec des proches en maintenant la distanciation physique. En fait, une activité reposante est n'importe quelle activité qui vous fait sourire ou que vous trouvez amusante. Dans ma pratique, je rappelle aux adolescents que les jeux vidéo ne sont pas vraiment reposants et que les écrans en général sont souvent plus stimulants que calmants. Par exemple, j'aime regarder des documentaires et des films, mais je m'assure de ne pas regarder des émissions qui pourraient être dérangeantes ou contrariantes. Le Silence des agneaux n'est pas l'idée que je me fais d'un film reposant.

2

Mon deuxième conseil : faites de l'exercice – c'est aussi une activité reposante.

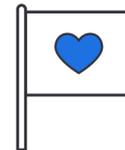
Les adolescents hospitalisés que je vois se plaignent parfois si je leur propose de faire une promenade, mais je leur rappelle que le but de cette activité est de lutter activement contre les hormones qui provoquent le stress. Les recherches montrent que c'est plus efficace si vous pouvez être à l'extérieur, alors sortez dehors! L'air frais aide à combattre l'anxiété!

3

Mon troisième conseil : mangez des aliments nourrissants.

Puisque vous passez plus de temps chez vous à cause de la distanciation physique et des autres mesures liées à la pandémie, pourquoi ne pas faire du pain ou de la soupe à la maison? Vous avez aussi davantage de temps pour manger du gruau le matin, et vous avez probablement plus de temps que d'habitude pour penser au souper, alors préparez quelque chose de spécial.

BESOIN D'UNE AIDE URGENTE?



Au Canada, une personne sur cinq aura des problèmes de santé mentale au cours de sa vie. Vous n'êtes pas seul, et une aide est disponible.

Si vous éprouvez des difficultés et que vous avez besoin d'aide, la première étape est de communiquer avec votre médecin de famille, votre infirmière praticienne, ou une clinique médicale sans rendez-vous. Ces professionnels peuvent vous aider à comprendre ce qui ne va pas, vous fournir un traitement ou vous diriger vers des soins spécialisés comme ceux du Royal.

Besoin d'aide pour des problèmes de consommation de drogues ou d'alcool?

Le Programme de traitement de la toxicomanie et des troubles concomitants du Royal offre de nombreux services pour aider les personnes aux prises avec un problème de consommation de drogues ou d'alcool.

Vous n'avez pas besoin d'être aiguillé par un médecin pour accéder à ces services.

Appelez au **613-722-6521, poste 6508**, et nous vous aiderons à déterminer quel service est le mieux adapté à vos besoins.

LIGNES D'URGENCE

Jeunesse, J'écoute :

1+ (613) 668-6868

Ligne de crise en santé mentale :

1+ (866) 996-0991

District de Leeds et Grenville :

1+ (866) 281-2911

Ligne de crise 24/7 du Bureau des services à la jeunesse d'Ottawa :

1+ (613) 260-2360, ou 1+ (613) 377-7775

Équipe mobile de crise de l'Hôpital régional de Pembroke :

1+ (613) 732-3675, poste 8116, ou 1+ (866) 996-0991

Ottawa, Prescott et Russell, Renfrew, Stormont, Dundas et Glengarry :

1+ (613) 722-6914