

Solutions

Volume 7, 2023

Planifier un staycation dans les règles de l'art

Si votre budget vacances est serré, optez pour un staycation, c'est-à-dire des vacances à la maison, dans la région où vous habitez. Voici comment rendre ce séjour excitant et rafraîchissant : 1) Fixez un budget pour déterminer ce qu'il est possible de faire. 2) Réfléchissez à des idées : musées, nouvelles randonnées trouvées sur alltrails.com, nouveaux restaurants, soirées cinéma, expositions ou événements spéciaux. 3) Créez l'itinéraire et le programme dans les moindres détails. 4) Déconnectez-vous des réseaux sociaux et des smartphones, et ne vérifiez pas vos e-mails si possible. Limitez la télévision. 5) Détendez-vous et amusez-vous. Une bonne planification vous permettra de passer d'excellentes vacances.

Faire preuve de prudence vis-à-vis des outils d'analyse de la santé basés sur l'intelligence artificielle

Les outils Internet d'aide à l'autodiagnostic médical sont monnaie courante, et de nouveaux outils fondés sur l'intelligence artificielle (IA) font rapidement leur apparition. Toutefois, des études montrent que les erreurs de diagnostic sont fréquentes et qu'il est donc essentiel de consulter des professionnels de santé compétents. Ceci vaut tout particulièrement pour les diagnostics de santé mentale. Il est facile de s'interroger sur les symptômes des troubles mentaux et de se convaincre qu'une personnes de notre entourage ou bien nous-même « correspondons à tous les critères », bien que ce ne soit pas le cas. De nombreuses personnes ont tendance à mal interpréter ou surinterpréter leurs expériences émotionnelles. Une trop grande attention portée à ses humeurs et l'utilisation d'outils d'intelligence artificielle pour obtenir une liste d'informations excluant tout entretien subjectif avec un professionnel de la santé mentale peuvent créer une anxiété bien inutile. Les problèmes de santé mentale sont complexes. L'IA ne permet pas d'obtenir un diagnostic définitif. Un professionnel qualifié explore de nombreuses variantes lorsqu'il examine les expériences et les circonstances émotionnelles uniques d'une personne. Les troubles de la santé mentale peuvent avoir un impact significatif sur le bien-être émotionnel d'une personne, et l'autodiagnostic peut entraîner une anxiété et une confusion inutiles. Vous risquez même d'être confronté à de nouveaux symptômes liés à l'anxiété d'un faux diagnostic. Si la technologie peut jouer un rôle précieux dans les soins de santé, elle doit compléter et non remplacer la consultation d'un professionnel capable de personnaliser le traitement et d'offrir un soutien continu. Commencez par vous adresser au programme d'aide aux employés de votre entreprise lorsque vous avez des inquiétudes au sujet d'un problème ou d'une affection, ou bien consultez un professionnel qualifié. Vous aurez plus de chances d'obtenir les réponses que vous cherchez.



Conseils en cas de somnolence au volant

Chaque année, des centaines de conducteurs perdent la vie à cause de la somnolence au volant. Une personne sur 25 a déclaré avoir conduit en état de somnolence au cours des 30 derniers jours : paupières lourdes, endormissement à un feu rouge, embardée, freinage brutal dans un effrayant « assoupissement ». La somnolence au volant survient le plus souvent entre 5 et 7 heures du matin. Dans ces cas-là, il est recommandé de se ranger sur le bas-côté, en toute sécurité, pour reprendre ses esprits. L'idéal est de faire une sieste, dans la mesure du possible. Apprenez à reconnaître les signes de somnolence : bâillements, clignements des yeux plus fréquents et difficultés à garder les yeux ouverts. La caféine (boire de l'eau peut aussi faire l'affaire), l'air frais, s'asseoir bien droit et marcher quelques minutes peuvent rétablir la vigilance.

Find more solutions at <https://www.edriving.com/three60/are-you-at-risk-of-falling-asleep-at-the-wheel/> & www.cdc.gov/sleep/features/drowsy-driving.html.

Créer un rituel de transition en cas d'emploi stressant

L'épuisement émotionnel et mental est fréquent chez les professionnels de la sécurité publique et les premiers intervenants en fin de service. Si c'est votre cas, avez-vous mis en place une « routine de transition » quand vous rentrez chez vous ? Cela vous permet d'être plus disponible émotionnellement pour les membres de votre famille. Il peut s'agir d'exercices de relaxation structurés, de l'écoute d'une musique apaisante ou d'un exercice de pleine conscience. Lorsque vous faites cela régulièrement, vous pouvez développer un signal d'habitude qui vous aide à déplacer votre attention plus rapidement. Vous serez alors plus naturellement réceptif sans trop d'efforts, que ce soit en termes de conversation, d'écoute active, d'empathie ou de contact visuel avec votre partenaire. Adressez-vous à votre programme d'aide aux employés et n'excluez pas la possibilité d'une thérapie de couple pour vous aider à y parvenir. Soyez prudent en ce qui concerne la consommation d'alcool. Elle peut vous détendre, mais elle peut entraîner des problèmes plus importants et des relations plus tendues. Elle peut également interférer avec une routine de transition réellement bénéfique.

Être de meilleure humeur toute la journée

Passez une meilleure journée au travail en testant ces stratégies de positivité et voyez si elles deviennent une habitude qui vous permettra d'être plus productif. 1) Prenez l'habitude de passer une journée positive en vous rappelant ce que vous appréciez dans votre travail. 2) Fixez-vous des objectifs réalisables au quotidien. Ne vous contentez pas de « laisser les choses se faire ». 3) Établissez un ordre de priorité pour les tâches associées à ces objectifs. 4) Pratiquez la gestion du temps au cours de la journée. 5) Créez des interactions positives avec les autres et entretenez ces relations afin de maintenir un lieu de travail positif et agréable. 6) Pratiquez consciemment la gratitude pendant une minute ou deux au cours de la journée pour réfléchir à ce que vous aimez dans votre travail. Cela permet de cultiver un état d'esprit positif et de renforcer la résilience dans les moments difficiles. En intégrant ces stratégies dans votre routine quotidienne, vous serez en mesure de relever les défis qui peuvent se présenter, ce qui vous assurera une vie professionnelle épanouie et résiliente.

Atteindre un bien-être global grâce à un accompagnement en matière de santé

Le vrai bien-être va au-delà de la santé physique. Chez FSEAP, nous comprenons que le bien-être est un voyage multidimensionnel qui englobe des aspects mentaux, émotionnels et physiques. Grâce à notre programme d'accompagnement en matière de santé, nous vous mettons en contact avec des coachs qui prennent en compte les circonstances, le rythme et les priorités qui vous sont propres. Ainsi, nous élaborons des programmes personnalisés en vue d'un changement positif. En tenant compte des objectifs et des valeurs de l'individu, nos coachs aident les clients à améliorer leur mode de vie de manière durable et à accroître leur bien-être général. Pour plus d'informations, contactez votre prestataire de programme d'aide aux employés.

