

paesf

SOLUTIONS

Meilleures astuces pour réussir ses résolutions du Nouvel An

Certaines personnes réussissent à tenir leurs résolutions du Nouvel An. Les étapes suivantes (ou similaires) expliquent pourquoi. 1) Choisissez un objectif qui vous passionne. Rendez-le concret. Fixez une date limite. (par exemple, “Apprendre l’italien d’ici au 1er juin 2022, avec une note de passage de “A”). 2) Mettez-le par écrit. Gardez la résolution à l’esprit en plaçant des rappels “partout” afin d’être continuellement incité à agir. 3) Dressez une liste de contrôle des mesures à prendre pour atteindre votre objectif, et divisez toutes les grandes étapes en petites étapes. Consacrez du temps à l’élaboration de cette liste. 4) Accordez-vous des récompenses fréquentes pour l’accomplissement des étapes, mais planifiez ces récompenses à l’avance. 5) Facultatif : le fait de parler de votre objectif à d’autres personnes peut vous inciter à réussir, mais les recherches sur cette idée sont mitigées. Alors, si vous le sentez bien, essayez-le.



Gérer le stress lié aux attentes des fêtes

Les attentes sont souvent citées comme l’une des principales sources de stress pendant les fêtes, mais la pression exercée pour participer aux activités et aux événements est moins problématique pour de nombreuses personnes que la pression pure et simple de ce que l’on est censé ressentir pendant cette période de l’année. Si vous souffrez de dépression, ou si cette période de l’année est marquée par des luttes sur des souvenirs passés, concentrez-vous sur le présent et évitez de vous concentrer sur l’avenir en imaginant ce que vous allez devoir affronter. Grâce aux fêtes de fin d’année passées, savez-vous où se trouve votre réseau de soutien ? Ce réseau peut inclure des membres de la famille ou des amis compatissants qui vous connaissent le mieux. Planifiez le moment où vous serez en contact ou partagerez du temps avec ces personnes spéciales. Prévoyez dans votre plan de soutien un moyen de communiquer avec le programme d’aide aux employés de votre entreprise ou avec un professionnel de la santé mentale. Vous n’aurez peut-être besoin que d’une séance ou deux pour vous sentir revigoré et mieux en contrôle de votre état émotionnel. Il y a un adage parmi les membres des groupes en 12 étapes : “Apportez le corps, et l’esprit suivra.” Cela signifie que les comportements peuvent parfois influencer les sentiments. Ainsi, si l’occasion de participer à un événement saisonnier se présente et que vous n’êtes pas motivé pour y assister, demandez-vous si votre participation ne vous surprendrait pas à vivre une expérience exaltante et un changement d’humeur positif que vous auriez pu manquer autrement.



Apprendre aux enfants à demander de l’aide

Envisagez de transmettre aux enfants une importante compétence de vie - comprendre comment et quand demander de l’aide à des professionnels dont l’expertise peut les aider à relever les défis de la vie, y compris les professionnels de la santé mentale. La psychothérapie, les services de santé mentale et les groupes de soutien sont encore stigmatisés. En aidant les enfants à vaincre leur résistance dès le début, vous leur épargnez des années de lutte et de souffrance lorsque les choses se compliqueront. Discutez des mythes et des idées fausses sur la maladie mentale, de ce que font les conseillers professionnels et de la façon d’encourager les autres à tendre la main.

Rester en bonne santé en travaillant à domicile

Faire du télétravail n'est pas aussi réjouissant qu'il semble au premier abord? Quatre sur cinq travailleurs à distance ont du mal à "arrêter" le travail à la fin de la journée. Environ la moitié d'entre eux estiment que leur santé mentale en a souffert. Si cela vous semble familier, essayez les solutions suivantes : (1) Adoptez un horaire régulier et respectez-le. Résistez aux tentations comme la grasse matinée, les tâches ménagères et les distractions qui rallongent une journée de huit heures à douze heures. (2) Faites des pauses, mais lorsque vous en faites, connectez-vous avec votre famille et vos amis, pas avec la télévision ou les médias sociaux. Cela vous aidera à éviter l'épuisement. Si vous pouvez vous rencontrer en dehors de chez vous pour un café ou un déjeuner, c'est encore mieux. (3) La prévention de l'épuisement professionnel passe par la sensibilisation et la fixation de limites. À la fin de la journée, laissez le smartphone derrière vous. Ne restez pas connecté, si possible. (4) Une activité physique régulière est essentielle pour stimuler la santé mentale et physique, alors levez-vous, étirez-vous, marchez, faites des jumping jacks. Découvrez ce qui fonctionne le mieux pour vous.

Apprenez-en plus: www.buffer.com/2021-state-of-remote-work.



Des applications qui vous sauvent du temps perdu

Si la volonté semble vaine pour mettre fin à l'utilisation excessive des médias sociaux ou à la navigation sur Internet, essayez une application pour reprendre le contrôle. Certaines applications vous empêchent d'accéder à ce qui vous distrait le plus. D'autres applis fixent des limites au temps que vous pouvez utiliser. Certaines vous indiquent le temps que vous avez passé en ligne, ce qui vous permet de calculer le coût du temps perdu. (Aie.) Certaines applications envoient des messages ennuyeux qui ne s'arrêtent que lorsque vous vous déconnectez. Les options ci-dessus ne sont qu'un aperçu de ce qui existe, mais une solution technologique vous attend qui pourrait augmenter votre productivité personnelle et professionnelle.

Applis: www.reviewed.com [Recherchez "social media stay focused."]

Inlassablement harcelé, mais personne ne le savait

Le fait d'être victime d'intimidation à l'école peut créer une angoisse énorme chez les jeunes, mais de nombreux parents ne sont absolument pas conscients de la victimisation de leur enfant. C'est particulièrement vrai à l'adolescence, lorsque les pairs exercent une forte influence sur les valeurs et l'estime de soi. Cette dynamique peut entraîner le déni ou la dissimulation de la victimisation, voire même la couverture de la brute dont la victime peut encore désirer l'approbation. Le désir de validation par les pairs peut être plus fort que le besoin de partager la victimisation. Le fait d'avoir un engagement significatif avec votre enfant (bien que cela soit plus difficile car son temps et son attention sont de plus en plus consacrés à ses amis) peut vous aider à prendre conscience des signes d'intimidation, qui peuvent inclure des plaintes somatiques comme des maux de tête et d'estomac ou une irritabilité et une mauvaise humeur après l'école. D'autres signes d'intimidation comprennent un intérêt réduit pour l'école, des effets personnels manquants ou endommagés, et l'évitement de parler de "comment ça se passe à l'école".

