

PRENDRE SOIN DE SOI TOUT EN PRATIQUANT LA DISTANCIATION PHYSIQUE

La pandémie de Covid-19 est une période difficile à traverser puisque tant de commerces sont fermés et d'activités annulées. Voici quelques idées pour prendre soin de vous à la maison. Essayez de faire une chose dans deux domaines chaque jour.

MENTAL

Choisissez une activité qui stimule votre cerveau : lecture, jeux de mots, mots croisés, casse-tête, échecs, Scrabble, apprentissage en ligne, ou même un documentaire ou un film avec une intrigue captivante.

PHYSIQUE

Essayez de faire un peu d'exercice chaque jour. Commencez par 10 minutes, 30 minutes par jour serait l'idéal. Marchez, courez, étirez-vous, faites des pompes, des redressements assis, des squats.

N'oubliez pas de prendre une douche, de vous brosser les dents et de maintenir un horaire de sommeil régulier.

SOCIAL

Contactez vos amis, votre famille ou votre intervenant de soutien en santé mentale par téléphone, par SMS ou en ligne. Demandez de l'aide quand vous en avez besoin et prenez des nouvelles des personnes de votre entourage pour leur offrir votre soutien.

Des applications comme Skype et Zoom peuvent vous aider!

PRENDRE SOIN DE SOI DANS CHAQUE DOMAINE

ÉMOTIONNEL

Les activités créatives nous aident à exprimer nos émotions. Essayez de peindre, de dessiner, d'écrire de la poésie, de tricoter, de travailler l'argile, d'écouter ou de jouer de la musique.

Nous recommandons les activités de détente.

SPIRITUEL

Pensez à ce qui vous aide à vous sentir en paix et à avoir de l'espoir : être proche de la nature, s'asseoir au soleil, sentir l'air frais, prendre le temps d'« être dans le moment présent ».

Essayez de respirer lentement et profondément, de méditer, de vous détendre, de prier ou de tenir un journal de gratitude.

COMMENCEZ PAR PRENDRE UNE DÉCISION SUR UNE CHOSE QUE VOUS POUVEZ FAIRE AUJOURD'HUI.

Prenez une bonne décision; même si ce n'est pas la meilleure. Le fait de prendre une décision permet de concentrer votre attention et de réduire votre inquiétude. Décidez de passer à l'étape suivante!

ET N'OUBLIEZ PAS DE VOUS LAVER LES MAINS!