

QUIZZ

Les conséquences



Les conséquences du stress sur la santé sont extrêmement différentes d'une personne à l'autre, liées au système de défense mis en place par l'organisme, mais aussi à la personnalité et à l'environnement dans lequel elle évolue.

Une même situation provoquera une importante réaction de stress chez un individu et de l'indifférence chez un autre.

Sur le physique : fatigue inhabituelle, troubles du sommeil, troubles digestifs, problèmes de peau, sueurs, palpitations, tremblements, maux de tête...

Sur le psychologique et l'émotionnel : perte de mémoire, difficultés de concentration et d'attention, états dépressifs, perte d'intérêt pour l'environnement, repli sur soi, anxiété, irritabilité, perte de confiance en soi...

Sur le comportement : perte d'appétit, boulimie, anorexie, consommation inhabituelle d'alcool, tabac, médicaments...

1/ Le stress : c'est une maladie.

2/ Les révisions, la charge de travail sont des sources de stress.

3/ Je ressens de la pression de la part de mes parents...

4/ Le stress peut empêcher de dormir.

5/ Fumer une cigarette permet de déstresser.

6/ Le sport est important pour gérer son stress.

7/ Organiser sa journée est bon pour ne pas stresser.

8/ Pour éviter le stress, il faut avoir des amis, rire, sortir.

Comment mieux gérer son stress

Quelques conseils pratiques pour mieux gérer son stress et ses émotions :

1- Prendre soin de soi : apprendre à écouter son corps et ses signaux d'alertes, respecter ses besoins au niveau du sommeil, de l'alimentation. S'abandonner à une activité physique que l'on aime pratiquer. Le corps bouge, les toxines sont ainsi éliminées, les tensions musculaires se relâchent, on se détend !

2- Communiquer : être entouré permet de sortir de l'isolement que le stress provoque. Exprimer ses sentiments, ses émotions, partager ses préoccupations avec quelqu'un apporte un bien précieux.

3- Gérer son temps : se fixer des objectifs réalistes et réalisables. Etablir des priorités, savoir ce qui est urgent et ce qui est important, éliminer l'inutile. Planifier et organiser sa journée, prévoir une activité ou un moment agréable pour soi, rien que pour soi. Savoir faire des pauses avant d'être épuisé.

N'hésitez pas à parler de votre stress à votre médecin !

