

Le Stress

Le stress est une réaction normale face aux pressions ou aux agressions extérieures: harcèlement, bruit, horaires, changements (heureux ou malheureux), deuil... mais aussi en réponse à des tensions intérieures:

Responsabilités, culpabilité, mauvaise hygiène de vie...

L'excès de stress provoque des troubles permanents qui vont nuire au bien-être et à la bonne santé :

Maux de tête, insomnie, fatigue, mauvaise humeur, inattention, troubles de la vision, douleurs, hypertension, troubles cardiaques, respiratoires ou digestifs, problèmes de dos, allergies...

Sans prise de conscience et sans solution adaptée, nous utilisons souvent des dérivatifs compensatoires dont l'abus devient nocif :

Tabac, alcool, drogue, comportements, jeu, manies...

L'évolution d'une situation de stress chronique diminue les défenses immunitaires (les capacités du corps à se défendre contre les maladies) et provoque des pathologies plus graves, variables selon le terrain et l'histoire de chacun :

Infections, rhumatismes, maladies de cœur, diabète, tumeur, etc.

Des solutions

Prendre conscience :

Se donner le temps d'examiner la situation, trouver les vraies raisons, parler (proches, collègues, syndicat, thérapeutes...)

- Consulter, chercher les solutions possibles.
- Mettre en place des moyens simples pour agir sur les causes, seul ou en se faisant aider.

Quelques techniques :

Respiration, relaxation, gym douce, yoga, sport, sophrologie, massages, réflexologie, visualisations, méditation, gestalt-thérapie, autosuggestion, auto hypnose, prière, mantra...

Quelques auto-médications :

Homéopathie :

- Trac, émotivité, migraine, suites de mauvaise nouvelle: gelsemium
- Suites d'émotion, de contrariété, de chagrin : ignatia
- Surmenage, irritabilité, troubles digestifs : nux vomica

Phytothérapie :

- Etat dépressif, troubles de l'humeur, stress, surmenage : millepertuis ; gentiane ; kawa.
- Nervosité, humeur changeante, trouble du sommeil : passiflore ; valériane.
- Fatigue : ginseng ; éléuthérocoque.

Oligo-éléments : magnésium; cuivre-or-argent.

Demandez conseil à votre thérapeute et/ou à votre pharmacien.

Relaxez- vous !
Isolez vous 10 minutes, allongé ou assis confortablement.
Ecoutez une musique douce, décomptez lentement de 10 à 1.
Imaginez vous dans un endroit agréable.
Respirez doucement, en conscience, sentez l' air entrer et sortir.
Imaginez l' air soufflé emporter les tensions, le stress, les soucis; imaginez l' air aspiré apporter détente, joie, énergie.
Etirez vous, baillez, une nouvelle journée commence !

Faites vous plaisir !

Utilisez les moyens simples à votre disposition pour vous faire plaisir :

Marche, massage, douche, bain, jeux, rires, repos, lecture, musique, silence, cris, bricolage, jardinage, dessin, peinture, écriture, sorties...

Aimez vous, soyez votre meilleur ami, autorisez vous des pauses, des récompenses, bichonnez votre corps...

Qui consulter ?

Renseignez vous, demandez aux amis, à vos thérapeutes.

Il existe quantité de moyens, de techniques, de spécialités.

Cherchez ce qui vous correspond le mieux.

Médecin, psychothérapeute, kiné, thérapeute manuel, relaxologue, masseur (se), kinésiologue, prof de yoga...