

Evaluer le stress

Le stress, ça agresse...

Totalisez tous les événements survenus dans votre existence pendant l'année écoulée

et évaluez en réfléchissant à votre interprétation de votre niveau de stress.

La situation de stress inférieur à 150 est normale, gérable et acceptable.

Entre 150 et 300 , vous courez 50 % de risques d'être sujet à une maladie

Au delà de 300 , vous avez 80 % de risques de subir un changement sérieux de votre état de santé

La physiologie du stress:

Stress, anxiété, tension ont maintenant leur place dans le langage de la vie quotidienne, même si leur définition est souvent imprécise.

Le **stress**, c'est **relatif**, le corps humain n'aurait pas été conçu pour répondre au niveau de stress qu'impose le mode de vie actuel.

Le **stress absolu**, clairement défini jadis par la vue d'un prédateur, est aujourd'hui relatif.

Le **stress chronique** peut affecter le cerveau et nuire à la santé mentale, en altérant les capacités d'apprentissage et de mémorisation, et à trop long terme altérer les capacités intellectuelles et d'adaptation.

Les stressseurs d'aujourd'hui sont tous relatifs et nécessitent une interprétation de la situation par la personne qui la vit.

Chez de nombreuses personnes, la capacité à trier les informations est brouillée et elles viennent à surestimer les risques associés à certaines situations et le stress chronique s'installe.

Une plus grande diffusion de l'information sur la nature du stress, permet en connaissant son origine, de mieux s'armer pour affronter les situations stressantes qui se présentent.

Notre éducation depuis une trentaine d'années, ne nous a pas bien préparée à nous adapter ou à nous défendre. Elle peut être génératrice de stress en développant, l'appréhension, les pensées négatives, en ne nous apprenant pas à respecter nos besoins vitaux..

Les facteurs de stress:

Notre constitution physique et notre type de caractère sont liés.

Notre hérédité et nos maladies antérieures qui déterminent notre résistance physique.

Notre alimentation et notre mode de vie (sommeil-activité, etc...)

Les facteurs alimentaires dans la mesure où ils conditionnent le bon équilibre de notre système nerveux sont fondamentaux.

Notre résistance nerveuse est diminuée par:

L'excès de sucre, souvent raffinés,

L'excès de graisses, surtout animales,

L'excès ou l'insuffisance de protéines,

L'excès de sel,

Les excitants: café, thé, alcool, tabac...

Un manque de minéraux: calcium, magnésium...

Un manque de vitamines;

Le soutien de l'environnement: soutien et sécurité affective que peuvent apporter les proches lors de situations difficiles.

Y REMEDIER DURABLEMENT

Repérer les stress:

1/Apprenez à lire les signaux d'un excès de stress que vous envoie votre corps
Observez votre cycle de sommeil, l'insomnie est un des premiers signes d'encombrement du mental.
une fatigue, un manque d'enthousiasme au lever, de l'anxiété, des douleurs ou des maux...

2/Classez vos stress par priorité pour les éliminer:

Si une nouvelle source de stress apparaît dans votre vie , faites lui de la place en reportant à plus tard une autre source de stress afin que votre niveau de stress reste bas.

La tendance est souvent de laisser s'empiler plutôt qu' échanger les priorités, ce qui est néfaste pour la santé.

3/Utilisez votre tour de contrôle, votre cerveau;

Souvenez vous que les troubles du sommeil, la fatigue, les maux, l'apathie,les attaques de panique prennent leur source ,et sont causés par des changements chimiques, dans votre cerveau.

Réduire votre niveau de stress :

Adoptez un rythme plus régulier...comme une horloge

Diminuez vos obligations sociales... sans froisser personne, de la diplomatie, civisme....

Prendre du temps pour Soi est indispensable pour aller mieux.

Réduire le temps passé au travail ou aux études.

Retarder les changements à faire dans son environnement immédiat

Recentrez-vous sur votre alimentation

Décodez: je mange ou je me nourris?

Réduisez les stimulants; et si cela ne fait pas apparaître vos hauts et vos bas, éliminez les complètement.

Evitez les allergies; si certains aliments vous causent des problèmes respiratoires, vous donnent des congestions nasales, des rougeurs ou des boutons sur la peau, des aigreurs,de la constipation et inversement, arrêtez de les consommer. Ces réactions sont des sources supplémentaires de stress pour votre corps qui peine à éliminer et contribue ainsi à votre mal être.

Tout aliment dont vous êtes avide ou mangez excessivement est un aliment qui stimule votre cerveau,vous en éprouvez un tel besoin que cela l'affecte , tels les stimulants comme le sucre et la caféine.

Souvent cette substance dans les aliments sont le maïs, le lait, les protéines de levure.

Les protéines dans ces substances affectent le fonctionnement des messages de votre cerveau.

Si vous n'allez pas mieux, consultez une diététicienne ou un médecin pour des sources de recettes.

Commencez une activité ou un exercice agréable qui vous plaît à vous.

Apprenez à reposer votre esprit et calmer vos pensées

Commencez un cours d'affirmation de soi, de relaxation, de méditation. cela peut vous aider à identifier des sources de stress qui vous auraient échappées,ou à faire face à des problèmes généraux, ce qui aide à diminuer le stress , les comprendre pour les résoudre et les gérer pour les éliminer.Des techniques, aujourd'hui sont tout à fait accessible à tous, encore faut il s'y intéresser et avoir envie de se prendre en mains.

Prenez le temps de vous regarder dans une glace, le temps qu'il faut,et souriez vous!

Vous êtes unique!

Appréciez vous, c'est le début du mieux-être, le passeport pour votre Bien-Etre et Bien-Vivre

