

paesf

SOLUTIONS

Mois de la sensibilisation à la santé mentale: Qu'est-ce qui est normal, Qu'est-ce qui ne l'est pas?

Pourriez-vous faire la différence entre une personne simplement déçue et une personne suffisamment déprimée pour s'enlever la vie ? Qu'en est-il d'être très heureux, excité et agité ou d'avoir une maladie bipolaire ? La consommation excessive d'alcool et l'alcoolisme ? L'identification d'une maladie mentale ou d'une maladie de dépendance n'est pas aussi facile que celle d'une maladie physique, mais il y a un indicateur qui mérite qu'on y prête attention, c'est votre inquiétude pour vous-même, un ami ou un être cher. L'identification précoce d'une maladie mentale est souvent synonyme d'une meilleure réussite du traitement. La maladie mentale affecte la façon dont une personne pense, se comporte et/ou se sent - et la sécurité, la santé, les relations, la communication, le bien-être des autres et le fonctionnement professionnel peuvent être menacés. Donc, si vous êtes "inquiet", passez à l'étape suivante - parlez-en à un médecin ou à un professionnel de la santé mentale. Vous n'êtes toujours pas sûr ? Parlez-en à votre PAE, et vous saurez quoi faire.



Le temps est à la sensibilisation aux accidents vasculaires cérébraux

Connaissez-vous les signes d'une personne victime d'un accident vasculaire cérébral et comment agir ? La plupart des gens ne le savent pas. Voici ce que vous devriez savoir. Rappelez-vous "VITE". V signifie "visage affaissé". I signifie "incapacité des bras". T pour "trouble de la parole". Et E signifie "extrême urgence - temps d'appeler le 911". E est peut-être le plus important. Les recherches montrent qu'appeler le 911 est le moyen le plus rapide d'obtenir de l'aide, et pas de conduire la victime d'un AVC à l'hôpital, ce qui retarde le traitement indispensable à sa survie. Les autres symptômes sont les suivants : difficulté soudaine à voir d'un ou des deux yeux ; difficulté soudaine à marcher, étourdissements, perte d'équilibre et manque de coordination.

Apprenez-en plus au www.coeuretavc.ca et www.canadianstroke.ca/fr.



Pas assez de rétroaction?

On se plaint souvent de ne pas recevoir suffisamment de rétroaction de la part de son superviseur. Une solution consiste à le demander. Fixez un rendez-vous pour une réunion de rétroaction dans un environnement sans distractions. Venez avec deux ou trois observations sur votre travail que vous jugez positives, ainsi qu'avec deux ou trois observations portant sur des points à améliorer. Discutez de ces points et demandez à votre superviseur s'il a quelque chose à ajouter. Cet exercice vous permettra d'obtenir un engagement maximal, et vous vous sentirez plus proche de votre superviseur, moins stressé et mieux dans votre travail. Soyez proactif en matière de communication au travail. C'est peut être votre propre moyen de réduire le stress.

Soyez autonome et attirez plus d'opportunités

Lorsque vous êtes suffisamment motivé et que vous faites preuve d'un fort désir et d'une grande détermination à réussir, vous démontrez les caractéristiques d'un autodidacte. Ces personnes sont évidemment des travailleurs recherchés en raison de leur capacité à faire avancer les choses. Mais ils sont tout aussi appréciés parce qu'ils facilitent la vie de leurs supérieurs. Les travailleurs autonomes permettent au superviseur de se sentir moins anxieux quant à la nécessité d'assurer le suivi et la microgestion. De plus, lorsque les niveaux d'anxiété sont réduits, il y a moins de risques de conflits entre le gestionnaire et l'employé. Par conséquent, les personnes qui se lancent dans l'aventure peuvent obtenir plus rapidement une promotion ou une reconnaissance. Pour devenir autonome, rencontrez votre patron une fois par année pour une "réunion générale". Discutez des objectifs que tous deux vous jugez gratifiants, mais qui feront également progresser l'organisation. Ensuite, rencontrez votre patron pendant quelques minutes quatre fois par année pour discuter de vos progrès. Cela vous permettra également de mettre en valeur (promouvoir) vos réalisations. Évitez l'erreur de vous engager dans des objectifs passionnants et d'y consacrer la majeure partie de votre temps tout en négligeant ou en prenant du retard sur les fonctions essentielles de votre poste. Votre initiative pourrait être éclipsée par votre manque de succès dans ce qui compte le plus.



Souffrez-vous de la "dépression du sourire"?

Les symptômes de la dépression peuvent inclure, entre autres, des troubles du sommeil, des changements d'appétit, des pleurs, un manque d'énergie, de la tristesse et des difficultés à ressentir du plaisir ou à participer à des passe-temps ou à des activités qui étaient autrefois appréciés. Autre que les autres problèmes de santé qui peuvent affecter le comportement et qui sont évidents pour les autres, les personnes dépressives peuvent masquer leurs symptômes au travail afin de paraître engagées, en contrôle et heureuses. En apparence, certaines personnes dépressives peuvent sembler en bonne santé, mais le déni et la peur d'être vues et identifiées par les autres comme étant dépressives sont dissimulés par crainte des répercussions sur leur emploi. La gêne peut également amener certaines personnes dépressives à masquer leur véritable expérience. Certains professionnels de la santé ont qualifié ce phénomène de "dépression souriante". Montrez-vous un sourire à l'extérieur alors que vous vous sentez mal à l'intérieur et que vous gardez la dépression secrète ? Parlez-en à votre PAE ou à un professionnel de la santé mentale et retrouvez le vrai bonheur.

Être témoin d'un décès ou d'une blessure sur le lieu de travail

Des accidents et des crimes effrayants sur le lieu de travail, entraînant souvent des blessures graves ou la mort, se produisent. Bien qu'il soit peu probable que vous soyez témoin d'un tel événement, sachez qu'en plus de ce qui arrive à la ou aux victimes, votre expérience constitue un stress traumatique, considéré par les experts comme une "agression" non-physique du cerveau. La meilleure façon de gérer ce type de stress est de l'éduquer, de le guider et d'adopter quelques pratiques importantes d'autogestion de la santé qui vous seront données après un tel incident. L'objectif est de vous aider à gérer les effets normaux du stress traumatique sur la santé physique et émotionnelle. Il peut s'agir, entre autres, d'une forte anxiété, de la répétition de l'événement dans votre esprit, de crises de panique et de cauchemars. Il est courant de se sentir coupable et de se demander comment vous auriez pu éviter la tragédie, même si vous n'auriez absolument rien pu faire. Suivez les conseils de professionnels de la santé mentale et du PAE si vous êtes confronté à un incident de stress traumatique. Ces professionnels peuvent vous aider à évaluer tout impact émotionnel, vous proposer des interventions et vous aider à retrouver à la fois votre sentiment de sécurité et la passion pour votre travail.

