

# paesf

# SOLUTIONS

## Trouble affectif saisonnier

Se sentir morose en hiver est une plainte courante, mais certaines personnes sont beaucoup plus touchées que d'autres. Bien qu'il ne s'agisse pas d'une maladie distincte, le trouble affectif saisonnier (TAS) est un type de dépression accompagné de sentiments de tristesse, de désespoir, d'anxiété et de léthargie dont vous ne pouvez vous défaire. Lorsque tout type de dépression interfère avec le fonctionnement social et professionnel, prenez quelques minutes pour vous faire évaluer. Commencez par consulter votre programme d'aide aux employés pour trouver la bonne source d'aide.

Apprenez-en plus: [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov) [recherchez "seasonal affective disorder"]



## Trouble du sommeil et le diabète de type 2

La qualité du sommeil affecte la résistance à l'insuline et a un impact sur la tolérance au glucose. Le saviez-vous ? Elle peut donc constituer un facteur de risque pour le diabète. Une mauvaise qualité de sommeil se produit si vous vous réveillez trop fréquemment, ce qui entraîne la perte de périodes de sommeil plus profond. L'autre indice d'un mauvais sommeil est l'absence de cette "sensation de fraîcheur" après avoir dormi toute la nuit, même si vous avez "dormi" pendant huit ou neuf heures. Sabotez-vous votre sommeil ? Coupables : 1) grignotage tardif ; 2) anxiété ; 3) température ambiante trop chaude ou trop froide ; 4) utilisation d'un téléphone intelligent au coucher ; 5) capsules d'alcool au coucher ; 6) caféine ; 7) horaire de sommeil irrégulier ; 8) exercice physique avant le coucher ; 9) lumière artificielle/chambre peu éclairée ; 10) apnée du sommeil.

Source: [www.niddk.nih.gov/](http://www.niddk.nih.gov/) [recherchez "poor sleep"]

## Les relations au travail: Ne " psychologisez " pas vos amis et collègues de travail



Est-ce que vous "psychologisez" vos amis ? La psychologisation consiste à analyser les autres en termes psychologiques - en théorisant ou en spéculant sur leurs décisions ou leurs comportements. Pour cimenter une relation plus confiante et utile avec un collègue de travail, abandonnez cette habitude. Au lieu de cela, faites preuve d'empathie. Par exemple : "Marie, c'était une décision difficile. Comment la ressens-tu?" Cette approche suscitera une compréhension plus forte que d'entendre les dynamiques psychologiques qui, selon vous, l'affectent. De plus, vous éviterez la réplique "Arrête de m'analyser!" Reconnaître l'expérience difficile, la douleur ou l'inconfort de quelqu'un exclut naturellement une réponse de jugement. Cela demande de l'entraînement si vous ne communiquez pas naturellement de cette manière. Cependant, la réaction affirmative renforcera cette compétence de communication et vous paraîtrez moins critique.



Communiquez avec nous.

## Conseil pour les résolutions de la nouvelle année: une meilleure planification

Êtes-vous un récidiviste en matière de résolutions du Nouvel An ? On estime que 80 % des gens abandonnent en février. Ne faites pas partie des statistiques. Essayez de mieux planifier. Une approche bien connue consiste à fixer des objectifs S.M.A.R.T. S.M.A.R.T. (acronyme en anglais) signifie que votre objectif doit être spécifique, mesurable, réalisable, réaliste et limité dans le temps. Si votre résolution est de réduire votre taux de glucose à jeun prédiabétique A1C à 6,1, soyez précis. Par exemple, visez 5,7. Parlez-en avec votre médecin. Est-ce réalisable? Vérifiez. Est-il réaliste? Cochez. Mesurable? Cochez. Maintenant, choisissez la période de temps pour la réalisation. Trois mois? Cochez. Élaborez maintenant votre stratégie et vos tactiques. Elles peuvent inclure de l'exercice, un régime alimentaire et un meilleur sommeil. Mesurez vos progrès. Un tiers des Nord-Américains sont diabétiques. C'est donc un bon objectif pour vous si vous n'en avez pas déjà un. Faites-vous examiner!



Source: Centers for Disease Control

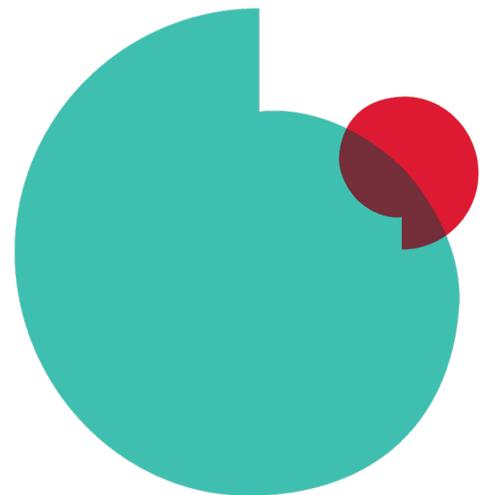
## Gérez le stress dès maintenant: Commencez plus tôt, procrastinez moins!

La procrastination consiste à repousser la douleur de commencer un projet. Une image visuelle du travail contribue souvent à cet évitement. Pour intervenir, détournez votre attention de la vision du travail pour la porter sur la vision de l'achèvement ou de la réussite. Ensuite, visualisez des étapes plus petites pour faciliter le démarrage. Pour encore plus de motivation, divisez les petites étapes en étapes encore plus petites. Le slogan de Nike "Just Do It!" est bien connu, mais il ne vous incitera peut-être pas à agir. Modifier ce slogan en "Commencez petit" ou "Faites quelques minutes" peut facilement vous inciter à agir plus tôt, et si vous le faites, continuer pour finir le travail est plus probable. Essayez-le, et découvrez si cela change la donne pour vous.

## Fumer: Est-il temps d'arrêter de fumer?

Vaincre la dépendance à la nicotine peut être un défi. Aucun d'entre nous n'a commencé à fumer en pensant perdre son droit de choisir, mais c'est exactement ce que la dépendance à la nicotine nous fait subir. Décider d'arrêter de fumer peut sembler insurmontable, mais pensez à ce que vous pouvez gagner en arrêtant de fumer: amélioration de la circulation et du teint, économies financières, amélioration du goût et de l'odorat, et dents plus blanches, pour n'en citer que quelques-uns!

Selon la Society for Research on Nicotine and Tobacco, l'une des méthodes les plus efficaces pour cesser de fumer est d'avoir recours à un soutien comportemental. Nos spécialistes de la santé comportementale reconnaissent la signification psychologique de la décision d'arrêter de fumer et le défi de surmonter la dépendance à la nicotine. Notre service de soutien à l'abandon du tabac fournit des informations pour soutenir la décision d'arrêter de fumer, des informations sur les options de traitement de la dépendance à la nicotine et un soutien de conseil clinique pour aider les "fumeurs" à rester sur la bonne voie. Contactez le PAESF dès aujourd'hui pour demander un soutien afin de vaincre la dépendance à la nicotine.



Avis important: PAESF Solutions offre de l'information générale et ne devrait pas remplacer les conseils ou avis d'un professionnel en santé ou en droit. Communiquer avec le PAESF pour plus de renseignements, pour vos questions et pour l'aiguillage vers des ressources communautaires répondant à des problèmes spécifiques ou des inquiétudes personnelles. Veuillez noter que les adresses URL utilisées peuvent avoir été abrégées pour des raisons pratiques et sont sensibles aux majuscules.