

## LUTTER CONTRE LES EFFETS DE L'ISOLEMENT.



Conseils pour combattre l'anxiété, le stress et les effets de l'isolement.

L'isolement signifie qu'il vous faut rester à la maison lorsque vous avez un des symptômes du COVID-19 et / ou qu'il est possible que vous ayez été exposé au virus. En évitant tout contact avec d'autres personnes, vous contribuez à prévenir la propagation de la maladie à d'autres personnes à votre domicile et au sein de votre communauté. Mais rester à la maison pendant une longue durée peut provoquer du stress et de l'anxiété. Voici quelques manières de relever le défi et de vous faciliter la vie pendant cette période.

### PHYSIQUE

- ✓ Ouvrez vos fenêtres pour prendre l'air. La pollution et les émissions de gaz à effet de serre ont diminué grâce à l'isolement social.
- ✓ Mangez des aliments sains et non-transformés ainsi que des collations saines, comprenant des fruits et légumes. Assurez-vous de bien laver les fruits et légumes.
- ✓ Buvez beaucoup d'eau - garder de l'eau à proximité de vous est utile pour vous rappeler de vous hydrater souvent
- ✓ Assurez-vous d'incorporer des étirements et vous mettre en position debout pendant votre journée de travail afin que votre corps fasse une pause après avoir été assis longtemps.
- ✓ Le maintien des horaires d'exercice peut être difficile car nous pratiquons la distanciation sociale et certains établissements seront fermés - recherchez des applications gratuites ou suivez une vidéo d'entraînement en ligne
- ✓ Maintenez votre horaire et votre routine de sommeil; continuez à viser un objectif de 7 à 8 heures de sommeil par nuit.

### ÉMOTIONNEL

- ✓ Utilisez des techniques de méditation pour aider à calmer votre esprit en cas de besoin.
- ✓ Prenez quelques instants chaque jour pour effectuer certaines techniques de respiration profonde. Des respirations longues et lentes peuvent aider à ralentir l'activité nerveuse, celle qui régit votre tension artérielle
- ✓ Limitez le temps que vous passez à lire les nouvelles - il est facile d'être submergé et inondé d'informations quand elles sont si facilement disponibles, mais limiter l'exposition pourrait vous aider à mettre les choses en perspective
- ✓ Maintenez votre optimisme en recherchant des sources d'informations positives. La lecture de nouvelles positives du monde entier a souvent élevé les esprits et inspiré des millions de personnes à devenir plus optimistes.

### SOCIAL ET COMMUNAUTAIRE

- ✓ Assurez-vous de faire des bilans fréquents avec vos collègues pour encourager le sentiment d'unité sociale.
- ✓ Envisagez de trouver des informations sur ce que vous pouvez faire pour aider d'autres personnes qui seraient dans le besoin pendant cette période; cela peut créer un sentiment de communauté et de contrôle au moment où ces sentiments peuvent s'avérer rares.
- ✓ Utilisez les réseaux sociaux de manière réfléchie - cela peut être une passerelle vers de nombreuses informations, dont certaines peuvent ne pas être exactes, et peut également vous exposer à des nouvelles que vous ne souhaitez peut-être pas voir lors de votre navigation. Contactez vos patients pour les rassurer et dites-leur que vous êtes là et que vous attendez avec impatience de les revoir dès que possible.
- ✓ Utilisez ce temps pour organiser votre clinique et planifier les choses à l'avance. Pensez à ce que vous auriez pu faire différemment si vous aviez eu le temps dans le passé.

HOYA