

Prendre soin de sa santé mentale

1. Se connecter avec les gens sans les rencontrer

Même si nous sommes confinés ou que nous devons réduire au maximum les réunions physiques, nous pouvons nous rencontrer grâce à la technologie moderne. Connectons-nous en ligne.

2. Mettre en place une routine

En cas de (semi-)confinement à la maison pendant une période longue, il est important d'établir une routine, idéalement par écrit, et de la respecter pour éviter de s'engourdir et de déprimer. Mot-clé: discipline.

3. L'activité physique est la clé

Etre aussi actif que possible est essentiel : gymnastique à la maison, suivi de vidéos en ligne, etc. C'est l'occasion peut-être de nettoyer le logement, faire des travaux dans la maison.

4. Sortir dans la nature et prendre l'air

Faire le plein de soleil autant que possible, sortir dans la nature, se promener, sont des activités qui reboostent. Les vitamines sont bienvenues, non seulement pendant l'épidémie mais de façon générale pour renforcer le système immunitaire et le bien-être mental.

5. Travailler ou étudier à la maison

Il est indispensable de créer un environnement de travail propice à la concentration. Cela peut être difficile, surtout dans un ménage avec enfants à charge. Il est important de les occuper, de veiller à ce qu'ils fassent les devoirs. Pour les employés travaillant à domicile, il est utile de lire tout ce qui concerne les droits et politiques de télétravail en vigueur.

6. Occupations, occupations

Il faut veiller à s'occuper, par exemple en nettoyant la maison, en triant les fichiers informatiques, les photos ou tout ce qui doit être trié. C'est le moment idéal de s'adonner à des tâches qui par le passé ont été reportées manque de temps.

7. Le cerveau au défi

Lire des livres, des magazines, des articles, du matériel en ligne, résoudre des énigmes ou des mots croisés, regarder des émissions ou des films, écouter des podcasts. Tout ce qui occupe l'esprit sans penser au coronavirus aide à aller bien et garde le cerveau alerte.

8. Si la claustrophobie guette...

Ouvrons nos fenêtres, sortons de la maison et prenons de l'air frais. Idéalement nous pouvons travailler dans le jardin, ou même regarder plus souvent par la fenêtre pour avoir une idée de l'espace dont le monde dispose. Il est bon de changer souvent de pièce.

9. Limiter les médias

Il est utile d'être informé de la propagation du coronavirus, mais à doses réduites, à l'heure où l'on ne parle presque que de la propagation du COVID-19. Gardons un équilibre entre le fait d'être informés et le fait de suivre les nouvelles à l'excès. Trop d'informations chaque jour peut devenir stressant. Les news peuvent être vérifiées une ou deux fois par jour, ce qui est plus que suffisant pour obtenir les dernières nouvelles.

10. Attention à la consommation des réseaux sociaux

Le temps passé sur les plateformes de médias sociaux telles que Facebook ou Twitter, où chacun partage ses pensées et ses sentiments sur le nouveau coronavirus, peut vite déborder et amener de l'angoisse. Il est utile de mettre un auto-contrôle de ces instants.

(traduction [rehab4addiction](#) libre GREA/CP 22.10.2020)