

Conseils pour réduire l'anxiété et les tensions.

- 1 Essayez de vous réserver chaque jour un moment agréable ; cela permet de diminuer le stress.
- 2 Apprenez à reconnaître les premiers signes de malaise, de tension, d'anxiété et de stress et essayez de trouver des moyens de les faire disparaître, comme par exemple la détente physique ou mentale, le sport, ou simplement une courte promenade (un quart d'heure suffit).
- 3 Apprenez à vous détendre grâce à quelques techniques de relaxation simples. La régularité des exercices de relaxation permet d'accroître leur efficacité. Les exercices physiques, le massage, le yoga ou, simplement, l'inactivité peuvent vous détendre.
- 4 Prenez des pauses durant votre journée de travail, même si ce n'est que pendant un quart d'heure.
- 5 Essayez de trouver un soutien auprès de votre entourage. Une bonne conversation ou une oreille attentive réduit la tension. Vous pouvez également exprimer vos sentiments en les mettant sur papier.
- 6 Essayez de diminuer votre anxiété et votre stress en regardant les choses sous un angle différent. Comment une autre personne réagirait-elle à votre place ? Un changement serait peut-être bénéfique ?
- 7 Sachez mettre des limites, apprenez à dire non.

Alternatives aux somnifères et aux calmants.

Outre les somnifères et les calmants, il existe d'autres techniques et traitements qui peuvent s'avérer efficaces contre les problèmes d'anxiété, de stress ou d'insomnie. L'offre de traitements alternatifs visant à accroître le bien-être physique et mental est particulièrement variée. Cependant, la qualité n'est pas toujours garantie. Informez-vous donc en détail et discutez des différentes possibilités avec votre médecin ou votre pharmacien.

Relaxation

1. Exercices de détente : en vous détendant physiquement et mentalement, vous pouvez chasser vos angoisses, qui sont à l'origine d'un stress permanent et des problèmes d'insomnie.
2. Massage et détente musculaire.
3. CD-audios de relaxation, vendus en pharmacie. Il existe des CD spécifiques pour les problèmes de stress, d'insomnie etc.

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

Cette technique s'avère utile comme traitement complémentaire du stress et de la dépression. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Psychothérapie

Il existe différents types de psychothérapie, avec des objectifs et des méthodes spécifiques, tels que : apprendre à se penser autrement et/ou à penser autrement les situations auxquelles vous êtes confrontés, apprendre à mieux identifier et exprimer vos émotions, apprendre à mieux vous comprendre, à changer votre comportement. Toutes ces formes de thérapie visent à mettre en place un changement, en prenant davantage conscience de votre comportement, de vos pensées et/ou de vos sentiments.

Autres médicaments

A côté des somnifères et des calmants, il existe d'autres médicaments qui agissent sur les problèmes d'anxiété, de stress ou d'insomnie. Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.



service public fédéral
**SANTÉ PUBLIQUE,
SECURITE DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE
ET ENVIRONNEMENT**

SPF Santé publique,
Sécurité de la chaîne alimentaire et environnement
Station Euro II
Place Victor Horta, 40 bte 10
1060 Bruxelles

Tél. : 02 524.97.97
E-mail : info@health.fgov.be