

SOLUTIONS

Guérir les relations avec autrui en ayant des conversations honnêtes

Lorsque des problèmes de communication en famille ou en couple ne sont pas adressés, ceux-ci remplissent. Des habitudes d'impatience, d'interruption, de refuser d'écouter et de peu d'empathie — tout ceci peut créer de la rancœur. C'est comme si votre rancœur serait des pièces de musée représentant des dysfonctions ignorées dans vos relations. En avez-vous? Arrêtez votre agonie quotidienne. Parlez-en à un conseiller professionnel ou à votre PAE et demandez d'être référé à une ressource qui pourrait vous aider. Vous apprendrez à pratiquer des "conversations honnêtes." Ce sont des outils de conversations qui aident à avoir des relations plus satisfaisantes et aident aussi à surmonter la rancœur. Ces outils ne sont pas faciles; toutefois, ils vous aideront à reprendre ce que vous voulez — des relations positives avec des connections authentiques et tout cela, moins les tensions dont vous souffrez présentement. Des conversations honnêtes amènent un sentiment positif de "Je-toi", et non pas un sentiment tendu d'une approche "toi-moi". Ces approches utilisent des valeurs d'honnêteté, d'écoute inconditionnelle et la découverte de nouvelles façons de se rapprocher l'un l'autre.



Recherche... Les médias sociaux causent la dépression

Il y a eu beaucoup de recherche sur les effets néfastes des médias sociaux sur le bien-être d'une personne. La recherche la plus récente est axée sur Facebook, Instagram et Snapchat. Plus on utilise les médias sociaux, plus les symptômes de dépression sont susceptibles de se présenter. Pour ceux qui sont déjà déprimés, ils peuvent s'attendre à ce que leur condition empire avec une utilisation accrue des médias sociaux. Les chercheurs ne préconisent pas l'abandon total des médias sociaux, mais ils suggèrent fortement de limiter le temps d'écran pour améliorer la santé mentale. Ce temps libre devrait être utilisé à réduire la solitude en socialisant et interagissant avec des amis, hors ligne.

Source: upenn.edu (recherchez "dépression médias sociaux").

Nouvelles directives pour l'activité physique



Le U.S. Office of Disease Prevention (Bureau de la prévention des maladies) a rendu public leurs nouvelles directives mises à jour "Physical Activity Guidelines for Americans." (Les directives de l'activité physique pour les Américains). Seulement 26% des hommes, 19% des femmes et 20% des adolescents rencontrent ces niveaux de recommandations. Pour les adultes, c'est 150 minutes par semaine d'activité physique aérobie, vigoureusement intensive et deux jours d'activité de renforcement des muscles. Allez-vous avoir une résolution pour la nouvelle année axée sur le bien-être? Si oui, prenez un entraîneur, une ressource comme un gym, des vidéos motivationnelles ou même votre PAE pour vous aider à rester dans cette bonne voie si votre motivation dérape. Fait: la moitié des adultes américains ont une maladie chronique évitable et 10% des mortalités précoces sont liées au non respect des niveaux recommandés d'activité physique aérobie.

Source: www.health.gov (recherchez "directives activités physiques").



Évitez de dépenser de façon excessive pour les cadeaux du temps des fêtes

Pour éviter de dépenser de façon excessive pendant le temps des fêtes, décidez en premier lieu combien vous voulez dépenser. Prenez le temps dans cette saison pour créer une liste de ceux à qui vous allez faire des cadeaux. Pensez aux cadeaux, faites des recherches et assigner un cadeau et un montant d'argent pour chaque personne. N'attendez pas à la dernière minute pour magasiner. Parce que ceci accumulera de la pression pour terminer le magasinage à tout prix. De même, évitez de vous promener dans les magasins en cherchant des idées de cadeaux adaptés à votre budget. Agir ainsi risque de faire des dépenses impulsives — en achetant sur le coup de l'émotion ou par frustration. Pour maximiser le contrôle sur les limites de votre budget, utilisez seulement de l'argent comptant. Vous réduirez vos achats impulsifs parce que lorsqu'il n'y a plus d'argent comptant, c'est fini. Voulez-vous une liste à n'en plus finir d'idées créatives pour des cadeaux peu coûteux? Visitez [pinterest.com](https://www.pinterest.com) et recherchez "idées de cadeaux peu coûteux."

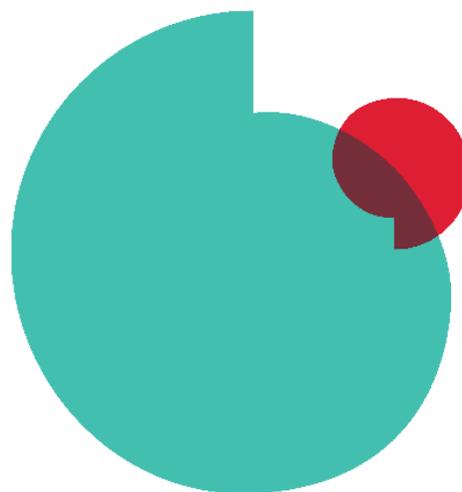


Fiabilité dans le milieu de travail

Le besoin d'être fiable au travail est évident, mais ceci a plusieurs facettes. Tous les patrons savent à quel niveau de fiabilité sont chacun de leurs employés. Ces employés sont prisés parce que leurs superviseurs n'ont pas à s'en inquiéter. Votre chemin à suivre pour établir une réputation exceptionnelle est celui de la cohérence. Soyez cohérent avec ce que vous faites — que ce soit arriver à l'heure au travail ou terminer un rapport en respectant l'échéance. Considérez la cohérence comme la monnaie qui va vous gagner votre réputation d'employé fiable. Faites preuve d'initiative et n'hésitez pas à prendre des "mauvaises tâches" que les autres refusent, et soyez un bon partageur d'information. Bientôt, votre réputation vous devancera.

Dégagez l'encombrement qui pèse sur vous

Chacun réagit à l'encombrement au travail de façon différente. Il y a même des employés qui disent travailler plus efficacement s'il y en a un peu autour d'eux. Mais si vous n'êtes pas de ceux-là, rendez-vous compte qu'il y a des recherches qui expliquent l'effet de l'encombrement sur la productivité, et ce n'est pas bon. L'encombrement a un effet de distraction. Toutes les choses autour de vous — le courrier, les languettes adhésives, les fournitures éparpillées, la nourriture, les gadgets, les articles personnels, les dossiers — toutes ces choses veulent votre attention, même si vous n'interagissez pas avec ces choses. Cela contribue à votre distraction, cause la déconcentration, et fait en sorte que c'est plus difficile de retourner à la tâche, cela crée de l'irritation et ainsi cela accroît votre stress. Pour désencombrer votre espace, finissez votre journée avec un rituel de 5 minutes de désencombrement. Dans les jours qui suivent, vous allez observer l'impact sur comment vous vous sentez lorsque vous retournez au travail. Avez-vous plus d'énergie? Vous sentez-vous plus en contrôle? Est-ce que votre capacité de concentration est améliorée? Vous sentez-vous moins déprimé, plus apte à prendre part et/ou plus positif part rapport à votre travail?



Source: www.paw.princeton.edu [recherchez: "encombrement"]



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.