

## La douleur de la pandémie et les jeunes

Les ados ont besoin d'interactions avec leurs pairs et de validation émotionnelle pour mieux développer leur santé mentale. Ainsi, l'isolement pour les ados pendant la pandémie, c'est difficile. Ce n'est pas seulement ennuyeux, c'est un risque réel parce que plus d'un tiers des ados ont, de façon périodique, des pensées suicidaires. Ne pas savoir lorsque le "normal" reviendra ajoute à l'anxiété. En tant que parent, faites confiance à vos instincts. Si votre ado démontre un comportement agité, de la morosité, des problèmes de se motiver, un désintérêt de l'école ou s'il est apathique avec des habitudes de sommeil et d'alimentation inhabituelles, parlez-en avec un conseiller professionnel. Une simple évaluation peut aider à identifier un trouble mental et prévenir un comportement d'autodestruction ou même un suicide.

Source: Rutgers.edu [recherchez "teens, pandemic"]



## Le PAE peut faire ça

Peut-être c'est la santé mentale qui vous vient à l'esprit lorsque vous pensez au programme d'assistance aux employés, mais ce n'est que la surface. Il y a plusieurs façons que les PAEs peuvent aider, alors n'écartez jamais ce programme comme option pour résoudre un problème auquel vous faites face. Les façons dont les PAEs peuvent aider sont souvent négligées: 1) Agir comme baromètre lorsque vous devez faire une décision difficile. 2) Aider à décider si vous avez besoin d'un conseiller professionnel ou d'aller vers un autre type de ressource. 3) Résoudre un problème à propos de comment aider un ami qui ne veut pas s'aider ou admettre qu'il a un problème. 4) Être guidé pour gérer un conflit de personnalité avec un collègue ou un patron. 5) Se faire aider à écarter la possibilité que vous êtes déprimé, en épuisement professionnel ou que vous avez les signes d'une autre condition.



## Seul dans une relation

La solitude est une crise nationale de santé ressentie par un tiers de la population qui touche toutes les générations. Vous êtes "câblé" pour des connections émotionnelles étroites. Sans elles, vous pouvez souffrir de haute pression, de maladie cardiovasculaire, d'obésité, d'un système immunitaire affaibli, de l'anxiété, de la dépression et d'un déclin cognitif. La recherche démontre que les mêmes effets négatifs peuvent s'étendre aux couples qui se sont éloignés sur le plan émotionnel dû à des conflits non-résolus mais qui demeurent encore sous un même toit. Vivre seul ne suppose pas nécessairement se sentir seul. Explorez le counseling professionnel pour résoudre les conflits de couple qui subsistent depuis des années peut être difficile, mais renverser les séquelles sur votre santé c'est une nouvelle motivation pour le faire.

Source: [www.news.uga.edu/marital-conflict-causes-loneliness-health-problems](http://www.news.uga.edu/marital-conflict-causes-loneliness-health-problems) and [Cigna.com](http://Cigna.com) [recherchez "loneliness epidemic"]



## Aidez un être cher à gérer sa douleur chronique

Plus de 40% des ménages ont un membre de famille qui ressent de la douleur chronique. Toutefois, les experts de la douleur se concentrent sur aider les victimes, et les membres de la famille sont souvent négligés. Les membres de la famille jouent un rôle important dans l'aide, mais ils ont besoin aussi d'être soutenus. Vous sentez-vous impuissant à ne pas pouvoir réconforter un membre de votre famille en douleur chronique? Vous n'êtes pas seul. La frustration, le stress, l'anxiété, la dépression, la colère — et la culpabilité d'avoir de la colère — se sont des expériences communes de famille. Peut-être ressentez-vous que votre foyer est toxique, qui oscille entre le conflit, l'isolement et l'incapacité d'être un soutien efficace et disposé pour l'être cher. Lisez le feuillet perspicace “Ten Tips for Communicating with a Person Suffering from Chronic Pain” au [www.practicalpainmanagement.com/Handout.pdf](http://www.practicalpainmanagement.com/Handout.pdf). Celui-ci touche à tous les points-clés, de comment la douleur affecte votre communication, prendre soin de vous, ce que vous pouvez faire, lire les indices nonverbaux et autre. Parlez à votre PAE de votre situation unique.

Apprenez-en plus au: [www.practicalpainmanagement.com](http://www.practicalpainmanagement.com) [recherchez “family role impact”]



## Mois de la sensibilisation à la conduite avec facultés affaiblies

Serez-vous sur la route au temps des fêtes en essayant de retourner sain et sauf à la maison? Bien sûr vous voudrez éviter les chauffeurs avec facultés affaiblies. Connaissez-vous les signes avant-coureurs d'un chauffeur ivre? Repérez ces signes — les mêmes qui sont enseignés aux agents de l'ordre public — pourrait sauver votre vie. Ceux-ci comprennent tourner d'une façon trop large, dérapier sur l'accotement, chevaucher la ligne médiane de la route, presque frapper des objets ou d'autres véhicules, conduire sur le mauvais côté de la route, conduire trop lentement, faire des arrêts soudains sans raison, freiner d'une façon erratique, ne pas avancer lorsque le feu devient vert, tourner de façon illégale et conduire dans la noirceur sans allumer les phares. Alors, et que dire de votre capacité de résister à ne pas boire dans une soirée sociale? Est-ce que votre famille et vos amis vous questionnent et taquinent à propos de ne pas boire d'alcool lorsque vous êtes dans une soirée? La pression sociale peut être un défi pour nous tous. Mais l'incapacité à dire non à un verre, est-ce un symptôme de trouble de consommation d'alcool? Quinze millions d'Américains souffrent de cette condition, selon le National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Les troubles de consommation d'alcool sont facilement diagnostiqués, mais surmonter le déni et faire une évaluation de cinq minutes, cela n'est pas si facile. Toutefois, n'attendez pas une situation de crise pour vous motiver à prendre cette démarche. Parlez à votre PAE ou à un fournisseur de soins de santé. Dans quelques minutes, vous saurez quoi faire dorénavant et on vous donnera un plan pour cesser la confusion et la lutte déstabilisante que l'alcool vous fait ressentir.

Apprenez-en plus au: [foundationsrecoverynetwork.com](http://foundationsrecoverynetwork.com) [recherchez: “peer pressure drinking”]

## Oui c'est de l'abus émotionnel

Les relations avec abus émotionnel sont remplies de confusion et de déni pour les victimes. Les délais pour chercher de l'aide peuvent dépendre du cycle d'abus suivis de remords, la honte et la peur de partir, un estime de soi endommagé, vous culpabilisez vous-même, questionnez votre bon sens, et vous dire “Dans le fond il/elle est vraiment une bonne personne (ou ne voulait pas vraiment faire ça).” Pour bien s'engager dans un changement, examinez une liste de vérifications pour y être sensibilisé sur un site web renommé comme [WomensHealth.gov](http://WomensHealth.gov). Ceci vous aidera à vous engager dans la voie de décision pour demander de l'aide.

Source: [WomensHealth.gov](http://WomensHealth.gov) [recherchez “emotional abuse”]

