

Coping with Stress and Uncertainty

We are going through a very particular moment on a world-wide scale, and it is a source of tension and concern for many.

It is all the more important as caregivers to take care of ourselves in order to be able to take care of others. It is also a completely new situation and it is normal to not always know what to do.

We adjust as we know more about the situation.

Why do we feel stressed?

Stress is a normal response to a threatening situation. Stress is important, it keeps us alive! Without stress, we wouldn't feel the urge to run or to defend ourselves when we see a polar bear!

When we feel stressed, the first step to reduce it is to identify WHY we are stressed.

All humans are different, and what stresses us varies from person to person. However, the underlying causes of stress are the same.

Control: You feel you have little or no control over the situation.

Unpredictability: Something unexpected happens and/or you are unable to predict what will happen in the short to medium term.

Novelty: Something new that you have never experienced happens and you have to adapt.

Ego Threatened: You feel that your skills are being questioned.

Can you associate your stress with any of these causes?

We may feel like we are losing control over our lives and that everything is becoming unpredictable. That's normal.

Fortunately, there are ways to help!

Stay connected, even if you are physically isolated.

Keep in touch with friends and family: Use the phone, Skype, Facebook, Zoom, Instagram, etc.

Talk about things that make you feel good: Step away from bad news.

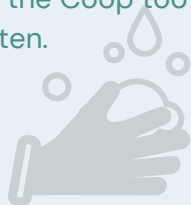
If you are confined with your family: Connect with them!

info@atautsikut.com

Focus on what you can control.

Plan your day: make a routine for yourself even if you are confined.

Control what you can do to stop the virus: wash your hands, smoke on the porch, don't go to the Coop too often.



Take care of yourself and of the community

Accept being taken care of through small gestures to ease your daily routine as a caregiver.

Do things you like: Go out on the land, cook, draw, listen to music, sew, crochet, etc.

Help someone in need: Grocery shop for an elder, cook a meal for someone, etc.

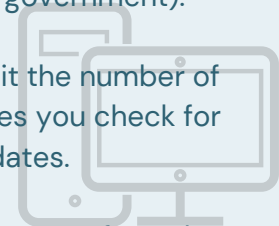
Stay in action: Do things you never have time to do.

Stay informed... but not too much!

Consult reliable sources of information (e.g. from the government).

Limit the number of times you check for updates.

Step away from the media if you feel overwhelmed.



Remember:

This is not a permanent situation.

Gérer le stress et l'incertitude

Nous vivons actuellement un moment très particulier à l'échelle mondiale, et ce contexte est source pour plusieurs de tension et/ou d'inquiétude.

Il est d'autant plus important comme intervenant de prendre soin de soi pour pouvoir prendre soin des autres. C'est aussi une toute nouvelle situation et c'est normal de ne pas toujours savoir quoi faire.

On s'ajuste au fur et à mesure que nous en savons davantage.

Pourquoi ressentez-vous du stress?

Le stress est une réponse normale face à une situation menaçante. Le stress est un élément essentiel à notre survie. Sans lui, nous ne ressentirions pas l'urgence de fuir ou de nous défendre face à un ours polaire!

Lorsque nous ressentons du stress, la première étape pour le réduire est d'en identifier la cause. Tous les humains sont différents, et ce qui nous stresse varie d'une personne à l'autre. Toutefois, les causes à la base du stress sont les mêmes.

Contrôle: Vous sentez que vous avez peu ou pas de contrôle sur la situation.

Imprévisibilité: Quelque chose d'inattendu survient et/ou vous n'êtes pas en mesure de prédire ce qui arrivera à court ou à moyen terme.

Nouveauté: Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté survient et vous devez vous adapter.

Égo menacé: Vous sentez que vos compétences sont remises en question.

Êtes-vous en mesure d'associer votre stress à l'une de ces causes?

Nous pouvons avoir l'impression de perdre le contrôle sur notre vie et avoir le sentiment que tout devient imprévisible. C'est normal.

Heureusement, il existe des moyens pour nous aider!

Demeurez en contact même si vous êtes physiquement isolé.

Gardez le contact avec les amis et la famille: Utilisez le téléphone, Skype, Facebook, Zoom, Instagram, etc.

Parlez de choses qui vous font du bien: Éloignez-vous des mauvaises nouvelles.

Si vous êtes confiné avec votre famille: connectez avec eux!

info@atautsikut.com

Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler

Planifiez votre journée: faites-vous une routine même si vous êtes confiné.

Contrôlez ce que vous pouvez faire pour arrêter le virus: lavez vos mains, fumez sur la galerie, n'allez pas à la Coop trop souvent.



Prenez soin de vous et de la communauté

Acceptez que l'on prenne soin de vous par de petits gestes pour alléger votre quotidien d'aider.

Faites des choses que vous aimez: Allez sur le land, cuisinez, dessinez, écoutez de la musique, cousez, etc.

Aidez quelqu'un dans le besoin: Faites l'épicerie pour un aîné, cuisinez un plat à quelqu'un, etc.

Restez dans l'action: Faites des choses que vous n'avez jamais le temps de faire.

Restez informé... mais pas trop!

Consultez des sources d'informations fiables (ex: gouvernementales).

Limitez le nombre de fois où vous consultez les mises-à-jour.

Prenez une distance des médias si vous vous sentez envahi.

Rappelez-vous: Cette situation n'est pas permanente.