

SENSIBILISATION A LA SANTE MENTALE

TACKLE YOUR MIND

Les Symptômes :



- Se sentir triste ou déprimé
- Confus, incapable de se concentrer
- Craintes, inquiétudes ou stress excessifs
- Changements d'humeur extrêmes

- Retrait des amis et des activités
- Fatigue, manque d'énergie, problèmes de sommeil
- Problèmes liés à l'alcool ou aux drogues
- Changements majeurs dans les habitudes alimentaires ou la vie sexuelle
- Pensée suicidaire - **DEMANDEZ DE L'AIDE IMMÉDIATEMENT !**

QUELQUES MESURES POUR PRÉVENIR LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE :



PARLEZ DE VOS SENTIMENTS

Parler peut être un moyen de faire face à un problème que vous avez déjà rencontré. Être écouté peut vous aider à te sentir soutenu et moins seul. Si vous vous ouvrez, vous encouragez les autres à faire de même.



RESTEZ ACTIF

L'exercice physique libère dans votre cerveau des substances chimiques qui vous font du bien. L'exercice régulier peut renforcer votre estime de soi, vous aider à vous concentrer, ainsi qu'à dormir et à vous sentir mieux.



MANGEZ BIEN

Votre cerveau a besoin d'un mélange de nutriments pour rester en bonne santé et bien fonctionner. Un régime alimentaire bon pour la santé est également bon pour la santé mentale. Assurez-vous aussi de boire beaucoup d'eau.



BUVEZ RAISONNABLEMENT

Nous buvons souvent de l'alcool pour changer d'humeur. Certaines personnes boivent pour faire face à la peur ou à la solitude, mais l'effet n'est que temporaire. Une consommation occasionnelle peut être acceptable en modération, mais l'alcool n'est pas une solution pour affronter des sentiments difficiles.



RESTEZ EN CONTACT & PRENDRE SOIN DES AUTRES

Il n'y a rien de mieux que se retrouver face à face avec quelqu'un, mais si vous ne pouvez, vous pouvez aussi l'appeler ou lui parler en ligne via Facetime ou Zoom, lui envoyer un message ou lui parler en chat. S'occuper des autres est souvent un élément important pour maintenir les relations avec ses proches. Cela peut même vous rapprocher.



FAITES UNE PAUSE

Un changement de lieu ou d'espace est bon pour la santé mentale. Quelques minutes peuvent suffire pour se détendre, alors prenez du temps pour vous. Écoutez votre corps. Si vous êtes très fatigué, donnez-vous du temps pour dormir.



FAITES QUELQUE CHOSE DANS LAQUELLE VOUS ÊTES BON

S'engager dans une activité que vous aimez signifie probablement que vous êtes bon et que vous réalisez quelque chose qui renforce votre confiance en vous. Un après-midi ou une soirée sur le terrain de rugby vous rend actif et vous donne l'occasion de rencontrer vos amis et de faire de nouvelles connaissances.



ACCEPTEZ QUI VOUS ÊTES

Nous sommes tous différents. Il est beaucoup plus sain d'accepter que vous êtes unique que de souhaiter ressembler à quelqu'un d'autre. Le fait de se sentir bien dans sa peau renforce la confiance en soi, ce qui permet d'acquérir de nouvelles compétences et de se faire de nouveaux amis.

L'IMPACT DE LA COVID-19 SUR LA SANTÉ MENTALE

La pandémie de COVID-19 peut-être effrayante, stressante, épuisante et exaspérante et peut affecter notre santé mentale. Beaucoup d'entre nous sont confinés à la maison, ne peuvent pas voir leurs amis et leurs proches, et ne peuvent pas pratiquer leurs activités favorites, y compris le rugby. Essayez d'utiliser les techniques ci-dessus pour réduire certains des sentiments négatifs causés par la pandémie.

DEMANDEZ DE L'AIDE

Aucun d'entre nous n'est Superman ou Wonder Woman. Nous sommes tous parfois fatigués par ce que nous ressentons ou lorsque les choses ne se passent pas comme prévu. Si les choses deviennent trop difficiles pour vous et que vous avez le sentiment de ne pas pouvoir y faire face, il est important que vous demandiez de l'aide.

Si tu as des pensées suicidaires:

Les pensées suicidaires ne s'améliorent pas d'elles-mêmes - OBTENIR DE L'AIDE IMMÉDIATEMENT !

Suicide Hotline: Appeler le 143

Autres Ressources:

Pro Mente Sana Conseil: 0848 800 858

Institution CARE dans chaque canton suisse :

<https://www.cns-cas.ch>

La Main Tendue : www.143.ch/

PRENDS SOIN DE TOI ET DE TES COÉQUIPIERS !

Accéder au document complet et à d'autres ressources à l'adresse suivante : www.suisserugby.com