

Conseils de santé mentale destinés aux aides familiaux

Nous tenons à vous rappeler que vous n'êtes pas seul si vous ressentez du stress ou de l'anxiété lorsque vous prenez soin d'une personne qui vous est proche. La profession d'aide familial exige énormément de temps, d'énergie et d'émotions. Ce n'est pas toujours facile, mais trouver les moyens sains de gérer le stress est essentiel pour votre bien-être mental et physique.

Consultez les cinq conseils proposés par les experts de Wellthy pour réduire le stress et éviter l'épuisement lié d'aide familial.



La communication est la clé

Ne refoulez pas tout! Communiquez avec des personnes en qui vous avez confiance. Il peut s'agir d'un ami proche, d'un membre de la famille ou d'un collègue, car cela vous fera du bien d'exprimer ce que vous avez sur le cœur! Envisagez également la journalisation. Prenez le temps de noter vos pensées.

Riez

Dans les situations les plus sombres et les plus difficiles, nous avons besoin d'un peu de légèreté. Pour les familles ayant des proches atteints de démences ou de la maladie d'Alzheimer, il peut être difficile de se répéter et de gérer des comportements difficiles ou les sautes d'humeur.

Déléguiez

Établissez une liste d'activités et de tâches quotidiennes, et essayez de les déléguer autant que possible. Avez-vous un frère ou une sœur doué en finances? Demandez-leur de vous aider à créer une feuille de calcul pour votre budget. Votre partenaire pourrait également préparer le dîner deux fois par semaine.

Trouvez les bonnes ressources

Si vous pouvez identifier la principale cause de votre stress (manque de temps, tâches quotidiennes, finances), vous pourrez trouver des solutions efficaces pour vous! Il existe d'innombrables services et ressources communautaires. Wellthy peut vous aider à trouver le service idéal et à le mettre en place pour vous!

Obtenez beaucoup de sommeil

Ne négligez pas le sommeil! Bien reposé, vous pouvez mieux gérer le stress. De plus, votre concentration et votre capacité à prendre des décisions s'en trouvent améliorées. Si vous avez du mal à vous endormir, contrôlez votre consommation de caféine!



Besoin d'un soutien supplémentaire?

Inspirez profondément et sachez que Wellthy est là pour vous soutenir.

Pour créer votre compte et vous lancer, rendez-vous sur [wellthy.com](https://www.wellthy.com).