

# Coping with Stress

Stress is an emotional and physical reaction to change. Everyone has stress. Stress can be positive and give you energy or it can be unhealthy and cause health problems. Stress for short periods may not affect you but stress over time can cause or make some illnesses worse, such as heart disease, stroke, high blood pressure, diabetes, irritable bowel syndrome, asthma or arthritis.

## Causes

Causes of stress vary from person to person. Some common causes of stress can be a death of a family member, illness, taking care of your family, relationship changes, work, job change, moving and money. Even small things such as long waits or delays or traffic can cause stress.

## Signs

Some common signs of unhealthy stress:

- Feeling nervous, sad or angry
- Fast pounding heartbeat
- Hard time breathing
- Sweating
- Pain or tense muscles in the neck, shoulders, back, jaw or face
- Headaches
- Feeling tired or having trouble sleeping
- Constipation or diarrhea
- Upset stomach, lack of appetite or weight loss

# Gérer le stress

Le stress est une réaction émotionnelle et physique à un changement. Tout le monde est confronté au stress. Le stress peut être positif et peut vous donner de l'énergie ou il peut être nuisible et générer des problèmes de santé. Le stress, sur de courtes durées, peut ne pas vous affecter, mais le stress sur des périodes prolongées peut provoquer des maladies ou les aggraver, par exemple des cardiopathies, un AVC, de l'hypertension, du diabète, le syndrome du côlon irritable, de l'asthme ou de l'arthrite.

## Causes

Les causes du stress peuvent varier d'un individu à un autre. Certaines causes de stress communes peuvent comprendre le décès d'un membre de la famille, la maladie, s'occuper de sa famille, des changements dans les relations, la travail, des changements professionnels, déménager et l'argent. Même des petites choses comme de longues attentes, des retards ou des embouteillages peuvent provoquer du stress.

## Signes

Certains signes courants de stress nuisible sont :

- nervosité, tristesse ou colère
- rythme cardiaque rapide
- difficultés à respirer
- sueurs
- douleur ou tension musculaire dans le cou, les épaules, le dos, la mâchoire ou le visage
- céphalées
- fatigue ou difficultés pour dormir
- constipation ou diarrhée
- irritation gastrique, perte d'appétit ou perte de poids

## **Tips for Coping with Stress**

Watch for signs of stress. When they occur, try to avoid the cause or change how you react. Other helpful tips:

- Do something that relaxes you such as: deep and slow breathing, stretching exercises, yoga, a massage, meditation, listening to music, reading, a hot bath or shower.
- Get a hobby or do something you enjoy.
- Learn to accept things that you cannot change.
- Think positive.
- Set limits. Learn to say no. Take one thing at a time.
- Get 8 hours of sleep each night.
- Eat a healthy diet that includes fruits, vegetables, protein and whole grains. Limit caffeine and sugar.
- Exercise regularly. Exercise will help relax tense muscles, improve your mood and help you sleep better.
- Talk to your family and friends about your problems.
- Do not deal with stress in unhealthy ways such as eating too much, not eating enough, using tobacco products, drinking alcohol or using drugs.
- Get help from a professional if you need it. A counselor can help you cope with stress and deal with problems. Your doctor may prescribe medicines to help with sad feelings, nervousness or trouble sleeping.

**Talk to your doctor or nurse if you have signs of stress.**

## **Conseils pour gérer le stress**

Identifiez les signes du stress. Lorsqu'ils surviennent, essayez d'éviter la cause ou modifiez vos réactions. Autres conseils utiles :

- Faites quelque chose qui vous détend comme : respirer profondément et lentement, des exercices d'étirement, du yoga, un massage, la méditation, écouter de la musique, lire, prendre un bain ou une douche chaude.
- Pratiquez une activité ou faites quelque chose que vous aimez.
- Apprenez à accepter les choses que vous ne pouvez changer.
- Soyez positif.
- Imposez-vous des limites. Apprenez à dire non. Gérez une seule chose à la fois.
- Dormez 8 heures par nuit.
- Ayez une alimentation saine qui comprend des fruits, des légumes, des protéines et des céréales complètes. Limitez la caféine et le sucre.
- Faites de l'exercice régulièrement. L'exercice vous aidera à détendre les muscles tendus, à améliorer votre humeur et vous aidera à mieux dormir.
- Parlez à votre famille ou à vos amis de vos problèmes.
- Ne gérez pas le stress de façon nuisible comme en mangeant trop ou pas assez, en utilisant des produits à base de tabac, en buvant de l'alcool et ou utilisant des drogues.
- Faites-vous aider par un professionnel si vous en ressentez le besoin. Un conseiller peut vous aider à gérer le stress et à traiter vos problèmes. Votre médecin peut vous prescrire des médicaments pour vous aider à gérer la tristesse, la nervosité ou les troubles du sommeil.

**Adressez-vous à votre médecin ou votre infirmière si vous présentez des signes de stress.**

11/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

Coping with Stress. French