

Survivre au stress des Fêtes

Les vacances des Fêtes approchent et elles sont typiquement remplies de célébrations, de magasinage, de bonne bouffe mais aussi de tension et de stress. Pour plusieurs, les vacances de Noël et du Jour de l'an entraînent un changement à l'horaire de travail, dans le régime d'exercice et dans les habitudes alimentaires. Ceci génère souvent de la frustration et de l'anxiété. Prendre soin de soi est particulièrement important lors de périodes stressantes comme aux Fêtes. Ces conseils peuvent vous aider à passer un temps des Fêtes plus joyeux et revenir au boulot bien reposé.

Déléguer

Est-ce que la maison a besoin d'être nettoyée ou décorée? Laissez chaque membre de la famille être en charge d'une pièce ou d'une tâche spécifique. Considérez embaucher une entreprise de ménage pour avant et/ou après les célébrations. Vous serez ainsi en mesure de passer plus de temps avec votre famille et amis.

Exercice

L'exercice cardiovasculaire, le yoga et les poids et haltères peuvent aider à réduire les niveaux d'hormones de stress dans votre système, ce qui vous permet de mieux faire face aux situations. C'est également l'excuse parfaite pour prendre du temps pour vous-même. Pelleter, patiner, glisser et faire des bonhommes de neige sont des activités d'hiver amusantes qui sont en même temps un excellent exercice. Prendre une belle marche avec des amis est également une bonne façon de prendre de l'air tout en jasant.

Évitez le sucre

Le sucre augmente les symptômes d'irritabilité and d'anxiété chez plusieurs personnes tout en affaiblissant le système immunitaire. Le sucre a également été reconnu pour réduire le taux de globules blancs qui contribuent à notre système de défense pour 6 heures après sa consommation. Les Fêtes sont un temps pour les gâteries sucrées, mais essayez de ne pas exagérer. Un conseil est de ne manger que les desserts faits maisons et d'éviter ceux achetés en magasin. Manger une collation saine avant de se rendre à une fête pour éviter de se bourrer d'aliments gras et trop salés parce qu'on est affamés. Remplissez votre assiette de légumes et d'autres choix santé.

Buvez assez d'eau

La déshydratation est une des causes principales de maux de tête, de fatigue, de douleurs aux articulations et de la raideur. Les boissons alcoolisées sont déshydratantes donc buvez plus d'eau.

Ne surchargez pas votre horaire

Un horaire occupé veut dire qu'il faut être bien organisé et que la planification est plus importante qu'à l'habitude. Si vous êtes incapables de vous endormir parce que vous vous inquiétez à propos de toutes les choses à faire, il est mieux de se lever et de se faire des listes pour le lendemain. Ceci vous permettra de dormir l'esprit tranquille. Mettez l'emphase sur les activités que vous aimez et qui sont importantes pour vous et apprenez à dire non.

Dormez suffisamment

Être reposé vous permettra d'avoir plus d'énergie pour gérer les différentes situations. Essayez de dormir au moins 7-8 heures par nuit. Vous remarquerez que vous aurez plus d'énergie et que vous êtes capables d'accomplir plus de choses en moins de temps. Autant que possible, respectez votre routine habituelle et levez vous à la même heure qu'à la normale. Souvent les gens souffrent de maux de tête parce qu'ils dorment trop. Une sieste en après-midi est un petit luxe bien mérité!

Il faut en rire!

C'est peut-être un cliché, mais c'est un cliché qui est vrai. Les gens qui rient sur une base régulière disent que leur niveau de stress est plus bas et qu'ils ont une meilleure santé. Donc riez aux éclats – c'est bon pour vous!