

APPRIVOISER LE STRESS

L'anxiété est un phénomène normal en situation de stress. Elle peut être secondaire à plusieurs situations dont les difficultés associées au TDAH. Le corps et le cerveau réagissent et envoient des messages. Reconnaître les différents visages du stress nous permet de mieux agir sur ses causes.

Le saviez-vous?

L'intensité de la réaction peut augmenter lorsque la situation

- menace la sécurité ou l'intégrité;
- est imprévisible, subite ou sans possibilité de contrôle;
- nécessite de s'adapter, de changer ses façons de faire;
- ébranle l'estime de soi;
- implique un changement de rôle (exemples : perte d'emploi, séparation, arrivée ou départ d'un enfant, maladie).



DÉCODER LES SIGNAUX DU STRESS

Physiques

Maux de tête, tensions musculaires, fatigue, sommeil fragmenté, appétit modifié;
Palpitations, sensation d'oppression, difficulté à respirer, problèmes gastro-intestinaux.

Émotionnels

Inquiétudes, insécurité, ruminations, angoisse, panique;
Sentiment d'être dépassé ou impuissant;
Discours intérieur négatif, vision pessimiste, découragement, tristesse, irritabilité, colère.

Comportementaux

Difficulté à prendre des décisions, erreurs d'inattention, oublis, objets égarés;
Pleurs, crises de larmes, opposition, conflits, agressivité;
Isolement, repli sur soi;
Recherche du risque, déni du danger;
Augmentation de la consommation (temps d'écran, alcool, drogues et médicaments).