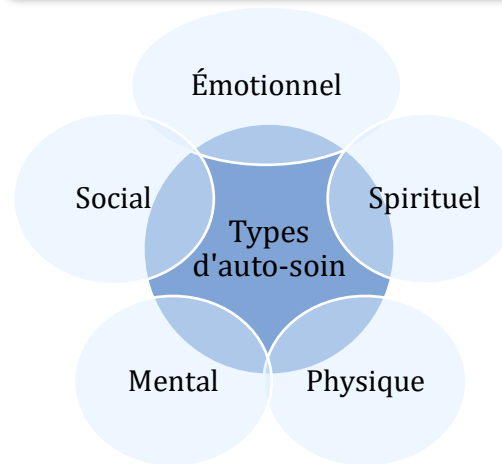


Gestion de la détresse

Les professionnels de la santé font face à des obstacles pour accéder aux soutiens en santé mentale ou pratiquer l'auto-soin, y compris les stigmates négatifs et les pressions sociales. Nous devons travailler ensemble pour normaliser le stress et créer une culture propice à la gestion de la détresse, qui valorise l'auto-soin et la demande d'aide, afin de renforcer la résilience émotionnelle et les mécanismes sains d'adaptation.



L'IMPORTANCE DE L'AUTO-SOIN



Peut améliorer la satisfaction de vie, ainsi que votre capacité à rester dans votre emploi et à fournir des soins aux patients dont vous êtes fier(e).

Englobe la réflexion personnelle et la surveillance de ses propres besoins ; une prise de conscience accrue de soi peut conduire à...

Disponibilité émotionnelle

Capacité à être présent(e)

Satisfaction au travail

FAIRE FACE AUX SITUATIONS DIFFICILES

STRATÉGIES D'ADAPTATION
ORIENTÉES VERS LE
PROBLÈME

Gérer le stress en prenant des mesures pour résoudre les éléments que vous pouvez contrôler.

STRATÉGIES D'ADAPTATION
AXÉES SUR LES ÉMOTIONS

Implique la régulation de vos sentiments et de votre réponse au problème (par exemple, chercher du soutien).

STRATÉGIES D'ADAPTATION
BASÉES SUR LE SENS

S'appuyer sur ses croyances, valeurs et objectifs pour trouver un sens positif dans une situation et dans sa réponse ou interprétation de la situation.

RENFORCER L'EFFICACITÉ PERSONNELLE D'ADAPTATION (EPA)

L'EPA (Efficacité Personnelle d'Adaptation) est votre compréhension de votre capacité à faire face ; une EPA accrue est associée à des niveaux de détresse plus bas (c'est-à-dire, croire que vous pouvez surmonter les difficultés vous aidera effectivement à le faire !).

Qu'est-ce qui
influence votre
EPA ?

État actuel : Perceptions des conditions actuelles de santé physique et mentale

Persuasion sociale : Croyances ou encouragement des autres à votre égard

Maîtrise : Propres succès et échecs passés

Apprentissage vicariant ou observationnel : Succès et échecs des pairs ou des modèles