

Apprendre les cinq étapes de la prévention du suicide

La ligne téléphonique sans frais National Suicide Prevention Lifeline au 1-800-273-TALK (8255) recommande la sensibilisation des “cinq étapes” pour la prévention du suicide. Un modèle fondé sur la recherche peut réduire le risque qu’une personne en crise prenne sa vie. Cette approche comprend une façon d’agir en étapes et tous peuvent l’apprendre. Ceci comprend 1) demander à la personne si elle est suicidaire, 2) être là et offrir son soutien, 3) avoir un rôle de premier plan pour garder quelqu’un en sécurité et demander de l’aide, 4) aider la personne à trouver d’autres ressources de soutien, et 5) faire un suivi. La prévention du suicide est la responsabilité de tous et chacun. Les cinq étapes s’adressent à tous parce qu’un jour, ce sera peut-être vous qui serez en position de sauver une vie.



Source: <http://www.bethe1to.com/bethe1to-steps-evidence/>

Le “Syndrome amotivationnel” et la marijuana

Est-ce que le cannabis encourage l’apathie et réduit l’auto-efficacité — “le syndrome amotivationnel”? L’étude la plus approfondie jusqu’à maintenant a examiné l’usage du cannabis et les comportements de plus de 500 étudiants de collège. L’usage de la marijuana, l’âge, le sexe, la race, les styles de personnalité (extraverti, agréable, consciencieux, ouvert et névrosé), l’usage d’autres substances (alcool et tabac), et des évaluations générales personnelles envers l’initiative, l’effort et la persistance ont été examinés. Les résultats: l’usage de la marijuana donnait comme prévision une initiative et une persistance basses, même après avoir retiré statistiquement 13 autres variables! Le débat sur le syndrome amotivationnel dure depuis des années, mais seule la marijuana (pas l’usage de l’alcool ni du tabac) déclenche d’une façon significative et longitudinale une initiative et une persistance basses dans les sujets étudiés.

Source: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28620722

Réduire les réflexions catastrophiques



Les humains s’inquiètent, mais lorsque nous nous concentrons sur les scénarios les plus pessimistes, cela s’appelle des réflexions catastrophiques. C’est avoir des inquiétudes, mais comme si on prenait aussi des stéroïdes. Avoir des réflexions catastrophiques c’est perturbant et épuisant. Cela peut même être toxique pour votre santé mentale. Les réflexions catastrophiques peuvent s’appliquer à peu près tout — la sécurité des enfants, les factures, la santé personnelle, l’environnement, les échéances, etc. On peut rester préoccupé tout en évitant les pires peurs possibles. 1) Reconnaissez que les réflexions catastrophiques drainent votre énergie mentale. 2) Réduisez vos niveaux d’inquiétude en établissant des plans en cas d’urgence et des solutions, et faites-le par écrit. 3) Prenez un répit mental en faisant du “blocage de pensée” et en refusant de vous inquiéter à propos de quelque chose, pour une période de temps donné. 4) Considérez comment vous aviez commencé vos réflexions catastrophiques dans le passé, mais vous êtes encore là aujourd’hui en dépit de ces peurs ou inquiétudes passées qui ne se sont jamais matérialisées, ou du moins sans que les conséquences imaginées au départ n’aient eu lieu.



La colère dans le milieu de travail

Si vous explosez à la moindre déception, si vous vous enragez aux inconvénients ou si vous aboyez aux erreurs de vos collègues, alors vous allez probablement reconnaître que vous avez un problème de gestion de la colère. Luttezz-vous encore pour la gérer? Le changement dont vous avez besoin implique de se renseigner sur la colère, la connaissance de soi et en reconnaître les éléments déclencheurs; pratiquer des tactiques alternatives de réaction; essayez des tentatives de changement; pratiquer des tactiques de réaction; excusez-vous aux autres lorsque cela arrive; et mesurer votre progrès. Les réactions à la colère deviennent enracinées, et c'est pourquoi une approche programmatique est souvent nécessaire pour reprendre le contrôle à long-terme. Parlez à votre PAE ou à un conseiller et discutez des éléments présentés ci-dessus et de comment vous pourriez les insérer dans un plan qui vous donnerait des résultats.



Les relations – Le secret du bonheur

Plusieurs articles, livres et discours ont comme sujet le secret de trouver le bonheur, mais il n'y a qu'une étude sur une durée de 75 années qui a essayé de coincer la réponse. C'est l'étude de Grant et Gluek, qui a commencé en 1934. Et qui continue aujourd'hui. Ce projet se concentre sur la vie de deux groupes de personnes complètement différents — un large groupe de personnes à faible revenu de Boston, Massachusetts, et un autre large groupe semblable de diplômés de Harvard. Le seul constat commun aux deux groupes de ce qui, finalement, apporte la joie, est une relation de qualité. Des études récentes sur les effets négatifs de la solitude apportent un soutien à ces trouvailles. Développer des relations fortes et positives est une habileté sociale qui contient plusieurs ingrédients importants. Et ceci s'apprend. Si vous n'êtes plus dans votre jeunesse ou vos jeunes années et que vous trouvez que votre santé et vos relations sont insuffisantes, cela peut être un défi un peu plus difficile pour réactiver un réseau actif d'amis. Commencez par visitez un conseiller dans votre milieu de travail ou votre PAE. Pour des conseils pour refaire un réseau avec votre vie sociale, après l'avoir délaissé et ne pas s'être pratiqué pour en faire un, consultez le livre "The Friendship Crisis: Finding, Making, and Keeping Friends When You're Not a Kid Anymore."

Source: <http://www.adultdevelopmentstudy.org/grantandglueckstudy>.

Mois de la sensibilisation au harcèlement

Les études ont démontrées qu'une femme, pendant toute sa vie, aura environ 8% de chance d'être harcelée. Pour les hommes, c'est environ 2%. Le harcèlement, c'est de suivre une personne de façon répétée et non voulue, l'observer et la scrutiniser. Cela peut aussi inclure la suivre, se présenter là et quand on n'est pas attendu et ignorer les limites de la vie privée. Le harcèlement est criminel. Plusieurs incidents de violence en milieu de travail ont été liés au harcèlement, mais après, ces incidents ont été étiquetés comme "violence familiale". Si vous êtes victime de harcèlement au travail, ne gardez pas ceci secret. Dites-le à votre employeur ou à votre conseiller RH ou discutez-en en toute confiance avec votre PAE et obtenez le soutien que vous méritez. N'hésitez pas d'en parler à votre employeur et de lui laisser savoir votre victimisation. Après tout, votre sécurité et celle de vos collègues est la principale préoccupation de votre employeur.

Source: <http://victimsofcrime.org> [search: "stalking"].

