

Enjoy Life More

Make stress work for you.

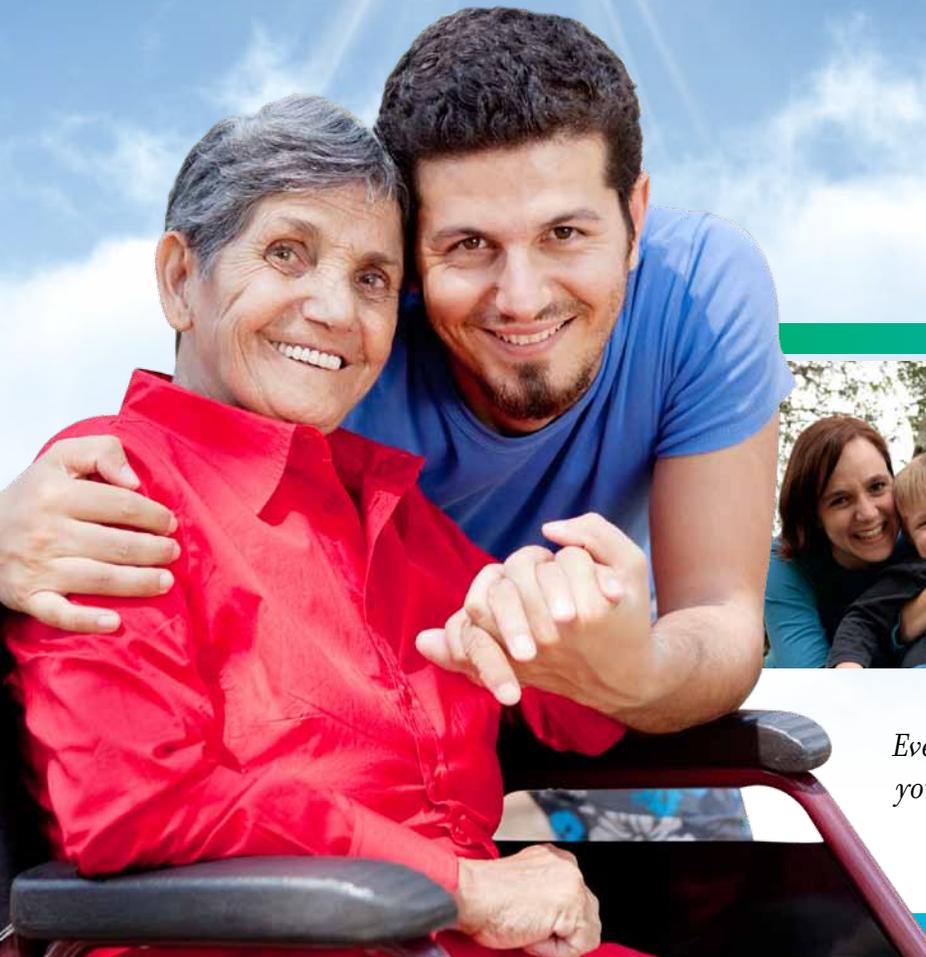
Stress is a normal part of everyday life, but at times it may feel out of control. Take a break from demands and schedules to recharge your energy and your mind.

BE MENTALLY HEALTHY EVERY DAY

- Reduce tension by breathing
- Enjoy things that are important to you
- Learn something new
- Appreciate yourself and others
- Deal with things that bother you
- Ask for help if you need it
- Discover what causes you stress and why
- Decide what can be changed and make a plan

10 TIPS TO MANAGE STRESS

1. Accept the moment as it is and just breathe
2. Plan ahead (make a list)
3. Eat healthy
4. Walk, dance or run – activity makes you feel better
5. Listen to music
6. Accept yourself and others
7. Start or spend time on a hobby
8. Schedule time with others
9. Talk with a friend
10. Figure out what is truly important to you



Everyone needs help sometimes. If you think you need help to manage stress, talk to your health care provider or doctor – today.



Mental Health Programs Programmes de Santé Mentale
Winnipeg Regional Health Authority Office régional de la santé de Winnipeg
Caring for Health À l'écoute de notre santé

Profitez davantage de la vie

*Faites en sorte que le stress ne
soit pas votre ennemi.*



Le stress fait partie de notre quotidien, mais il peut parfois sembler hors de notre contrôle. Éloignez-vous pendant quelque temps des obligations et des horaires afin de recharger votre énergie et votre esprit.

CHAQUE JOUR, PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ MENTALE

- Réduisez la tension en respirant.
- Savourez les chose qui comptent pour vous.
- Apprenez quelque chose de nouveau.
- Appréciez-vous et les autres.
- Composez avec ce qui vous dérange.
- Demandez de l'aide si vous en avez besoin.
- Découvrez les causes et les raisons de votre stress.
- Déterminez ce que vous pouvez changer et établissez un plan.

10 CONSEILS POUR GÉRER LE STRESS

1. Acceptez le moment présent et respirez.
2. Planifiez (dressez une liste).
3. Mangez sainement.
4. Marchez, dansez ou courez – l'activité physique procure un sentiment de mieux-être.
5. Écoutez de la musique.
6. Acceptez-vous et les autres.
7. Adonnez-vous à un passe-temps.
8. Passez du temps avec les autres.
9. Parlez avec un(e) ami(e).
10. Déterminez ce qui est vraiment important pour vous.



Toute le monde a besion d'aide à un moment donné. Si vous avez de la difficulté à gérer votre stress, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé ou votre médecin dès aujourd'hui.



Mental Health Programs Programmes de Santé Mentale
Winnipeg Regional Health Authority Office régional de la santé de Winnipeg
Caring for Health À l'écoute de notre santé