

Il se peut que vous soyez plus stressé que d'habitude en raison de votre diagnostic de cancer. Nous avons fourni quelques informations et ressources pour vous aider dans les situations de stress.

Signes et symptômes Signs & Symptoms

Physiques :

Physical :

- Tension musculaire
- Cou raide
- Mains froides ou moites
- Fatigue
- Maux de tête liés à la tension
- Tics faciaux
- Hypertension artérielle
- Tachycardie
- Douleur dorsale
- Tension des mâchoires
- Estomac nerveux
- Nausées
- Diarrhée
- Broyage des dents
- Changement d'appétit

Émotionnels :

Emotional :

- Anxiété
- Peur
- Irritabilité
- Désespoir
- Impuissance
- Impatience
- Dépression
- Nervosité
- Dépassé
- Apathie
- Perte de concentration

Comportements :

Behavioural:

- Changement d'appétit
- Troubles du sommeil
- Oubli
- Accès de colère
- Baisse de productivité
- Retrait social
- Indécision
- Consommation accrue d'alcool ou de drogues
- Augmentation de la consommation de caféine ou de tabac

Conseils pour gérer les symptômes du stress Tips for managing symptoms of stress

• **Réévaluez votre façon de penser** : Parfois, nous nous laissons emporter par nos pensées et nos soucis. Demandez à vous-même ou à un ami si vos inquiétudes, vos craintes et vos frustrations sont raisonnables ou peut-être excessives. Rappelez-vous que vous ne pouvez pas résoudre tous vos problèmes à la fois et que certains problèmes ont plus d'une réponse.

• **Gardez une perspective réaliste et appropriée** : N'oubliez pas que le temps aide à régler les choses. Cela ne signifie pas que certains défis vont s'arrêter ou disparaître, mais cela vous aide à vous rappeler que tout ne doit pas être traité immédiatement. Prendre temporairement du recul vous donne également l'occasion de réfléchir à toutes les alternatives et options.

• **Demeurez concentré** : Si vous vous accordez du temps pour réfléchir à tous vos problèmes, besoins et désirs à un moment donné, vous pouvez vous sentir très dépassé. Au lieu de vous perdre dans toutes vos pensées, restez concentré sur une chose à la fois. Lorsque vous trouvez vos pensées errantes, ordonnez-vous de vous arrêter; puis, revenez à la seule chose que vous avez choisie comme centre d'intérêt pour ce moment. Vous pouvez utiliser un journal pour écrire, afin de pouvoir réfléchir à certaines choses plus tard et de vous les enlever de l'esprit à court terme.

• **Gérez votre temps** : Gérez votre temps et vos tâches et accomplissez ce que vous pouvez. Faites une liste réaliste des tâches à accomplir. Classez vos tâches par ordre de priorité et planifiez-les dans votre journée. Décomposez les tâches plus importantes en éléments plus petits. Tenez un carnet de rendez-vous avec les heures de vos obligations et engagements habituels. Notez tout ce que vous devez vous rappeler d'inclure dans ce rendez-vous, par exemple les questions à poser à votre professionnel de la santé.

Boîte à outils pour la gestion du stress Managing Stress Toolbox

Rappelez-vous l'acronyme RFRS (Réduire le stress - Faire 30 minutes d'exercice par jour - Régime alimentaire/nutrition - Sommeil)
Remember the acronym REDS (Reduce stress - Exercise 30 minutes per day - Diet/nutrition - Sleep)

- Tenez un journal ou notez comment et quand le stress augmente et ce qui vous fait vous sentir mieux. Informez votre équipe de soins du cancer si vos symptômes s'aggravent.
- Prenez le temps de vous informer sur les bienfaits de la pleine conscience, de la relaxation et de la méditation dans la réduction du stress.
- Téléchargez une application de relaxation sur votre appareil mobile pour un programme de relaxation guidée.
- Participez à un programme de soutien dans votre centre anticancéreux, en ligne ou dans votre communauté.
- Pratiquez les techniques de relaxation à la maison. Les éléments suivants peuvent vous aider à démarrer :
 - Vidéo d'éducation des nouveaux patients : Gérer le stress en vivant avec le cancer
www.bccancer.bc.ca/managingstressvideo
 - Flux audio et listes de lecture Mindfulness & Meditation (Pleine conscience et méditation) et Relaxation & Guided Imagery (Relaxation et imagerie guidée) sur Soundcloud – <https://soundcloud.com/phsabc> en utilisant votre appareil mobile ou votre ordinateur. Téléchargez l'application gratuite Soundcloud à partir d'un magasin d'applications (recherchez BC Cancer)
 - Exercices de respiration profonde (voir le document)
 - Exercices de relaxation musculaire progressive (voir le document)
- L'exercice physique peut réduire les effets négatifs du stress sur votre corps. Il est recommandé de faire 30 minutes d'exercice modéré trois fois par semaine. Parlez à votre médecin de famille avant de commencer un nouveau programme d'exercices afin de pouvoir gérer de manière réaliste, avant, pendant et après, le traitement du cancer. Le soutien à l'exercice peut désormais être trouvé à l'adresse suivante www.bccancer.bc.ca - Coping with Cancer - Exercise Support.
- Adoptez de bonnes habitudes alimentaires (si nécessaire, appelez un diététiste agréé au numéro gratuit Health Link BC 8-1-1). Une bonne alimentation est nécessaire pour l'énergie physique et mentale ainsi que pour la stabilité émotionnelle. Limitez les sucreries et autres « aliments vides ». Buvez beaucoup de liquides.
- Adoptez de bonnes habitudes de sommeil. Vous trouverez un document intitulé Strategies to help with Sleep (Stratégies pour aider à dormir) sur le site web de BC Cancer.
- Écoutez de la musique apaisante, soyez créatifs et prenez part à des distractions agréables. Nos listes de lecture de BC Cancer, Mindfulness & Meditation et Relaxation & Guided Imagery sont disponibles sur Soundcloud.
- Si les médicaments font partie de votre plan de soins de santé, prenez-les tels que prescrits. N'arrêtez pas de prendre des médicaments sans avoir consulté votre médecin au préalable.
- L'humour et l'amusement peuvent être un merveilleux réducteur de stress. Regardez une comédie ou appelez un ami qui vous fait rire.
- Parfois, vous aurez besoin de faire une pause par rapport aux discussions portant sur votre cancer et parfois, vous aurez besoin de parler de certaines choses avec une autre personne. Il peut s'agir d'un membre de la famille ou d'un ami, ou vous pouvez avoir besoin de l'aide d'un conseiller professionnel. Appelez et prenez rendez-vous avec les services de conseil aux patients et aux familles de votre centre anticancéreux.
- Suivez un cours sur la « gestion de l'anxiété » grâce à Keltyskey – www.keltyskey.com/