



## Personnels

Esprit Âme Corps

### Quand vous vous sentez submergé

- Se sentir anxieux, ennuyé ou irritable est normal, et c'est simplement la façon dont votre corps vous dit que les choses sont différentes de ce qu'elles sont habituellement en ce moment. Souvenez-vous simplement que ces sentiments ne seront pas éternels.
- Concentrez-vous sur ce que vous POUVEZ contrôler pour gérer les sentiments d'anxiété et de détresse.
- N'oubliez pas qu'il est normal de ne pas tout faire parfaitement. Faites de votre mieux et prenez-le au jour le jour. Chaque matin, nous avons la possibilité de tout recommencer.
- Essayez de sortir et de marcher un peu tous les jours.
- Buvez beaucoup d'eau, mangez des aliments sains et dormez suffisamment.
- Respirez profondément [www.youtube.com/watch?v=hJunVgYL\\_MQ](https://www.youtube.com/watch?v=hJunVgYL_MQ)
- Choisissez un souvenir qui vous fait sourire et vous fait vous sentir en sécurité et pensez-y tous les jours.
- Jouez une chanson qui vous a toujours rendu heureux - faites-en une fête dansante !
- Jouez avec votre animal de compagnie ou embrassez un membre (consentant) de votre famille.
- Appelez ou envoyez un message à un ami tous les jours, juste pour prendre de ses nouvelles.

- Écrivez votre propre futur ( [futureme.org](http://futureme.org) est une façon originale de le faire).
- Limitez-vous à regarder les journaux télévisés ou à écouter les informations à un petit nombre d'heures par jour.
- Si vous vous sentez impuissant, désespéré ou très anxieux, contactez un Professionnel de la santé mentale. Grâce à la télésanté, vous n'avez pas besoin de quitter votre domicile et l'aide n'est qu'à un clic de souris.

Centre de Crise du Comté de Montgomery  
(24 heures/7 jours)  
240-777-4000



Child & Adolescent  
Behavioral Health Services

