Quel est mon niveau de résilience?

Présenté par le comité d'action sociale du Centre Cummings

1. Mesures de mobilité – Quelle distance puis-je parcourir à partir de chez moi? À quelle fréquence? L'exercice aide à maintenir la masse musculaire et apporte une grande satisfaction. Il n'y a pas de mal à recourir à une aide à la marche, l'important est de sortir et d'observer le monde autour de vous.

2. Réseau social - Ai-je un ami ou un groupe d'amis? Y a-t-il des membres de la famille à qui je peux parler ou voir (car il est difficile de se réunir en ce moment)? À quelle fréquence? Se réunir pour une conversation et / ou jouer à des jeux aide à amoindrir les sentiments de solitude et de dépression.

3. Fonction cognitive – Est-ce que je fais des mots croisés? Est-ce que je joue aux cartes ou à Mahjong régulièrement? En utilisant votre cerveau pour résoudre des casse-têtes ou en comptant les cartes ou les tuiles, vous maintenez les voies neuronales ouvertes et fonctionnelles.

4. Condition physique – À quelle fréquence fais-je de l'exercice? P. ex., marche rythmée, vélo stationnaire, yoga Les personnes qui font de l'exercice 2 à 3 fois par semaine sont moins agressives, déprimées, cyniques et ont moins tendance à ruminer.

5. Télévision - Combien d'heures par jour dois-je consacrer à regarder la télévision? Plus de 6 heures par jour peuvent être trop et contribuer au manque de mobilité ainsi qu'à une diminution de l'activité en santé mentale.

6. Solitude – Combien de fois me suis-je senti tout seul? Qu'ai-je fait pour passer outre? L'utilisation de certaines des suggestions ci-dessus permet d'atténuer ce sentiment de solitude.

7. Zone de confort – À quelle fréquence est-ce que j'essaie de faire quelque chose de nouveau ou de différent de ce que je fais habituellement? Sortir de sa zone de confort en s'engageant dans une activité altruiste, telle que le bénévolat ou le mentorat, donne un regain de satisfaction.

8. Limites – Dans quelle mesure est-ce que j'accepte mes limites, qu'elles soient physiques ou mentales? Est-ce je m'apitoie sur mon sort, est-ce que je les accepte et compose avec la situation? L'acceptation permet d'avancer. Il y a toujours des possibilités au-delà des limites.

9. Routines – Est-ce que j'essaie de garder une routine quotidienne? Est-ce que je me réserve du temps pour des activités qui me plaisent? Il n'y a rien de mal à s'accorder un peu de liberté. Allez-y, gâtez-vous! Vous le méritez!

BÉNÉFICIAIRE DE LA / BENEFICIARY OF FEDERATION CJA
Centraide of Greater Montreal
LE CENTRE Cummings CENTRE