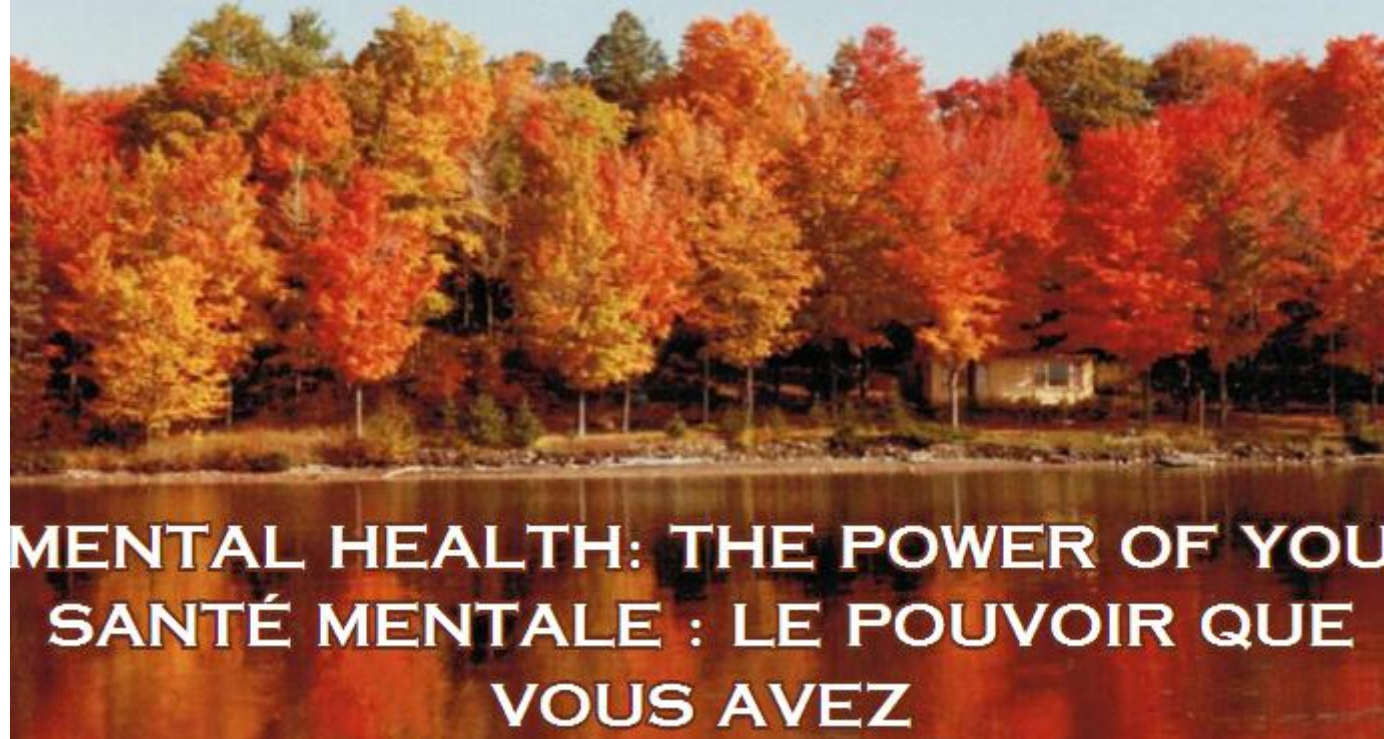


CATHOLIC HEALTH ASSOCIATION OF NEW BRUNSWICK
ASSOCIATION CATHOLIQUE DE LA SANTÉ DU
NOUVEAU-BRUNSWICK



MENTAL HEALTH: THE POWER OF YOU
SANTÉ MENTALE : LE POUVOIR QUE
VOUS AVEZ

Thriving on Stress: The Power of You
Santé mentale: Le pouvoir que vous avez

September 22, 2023

22 septembre 2023

Gregory Zed

gregory.zed@bell.aliant.net

What is stress? *Qu'est-ce que le stress?*

What is STRESS?
How do we recognise it?
Is it an ILLNESS?
Is it a symptom of
a greater unease?
Is it?



Qu'est-ce que le STRESS ?
Comment le reconnaître ?
Est-ce une MALADIE ?
Est-ce le symptôme d'un mal plus grave ?
Est-ce... ?

It's a strong
desire to
throttle people
like you...

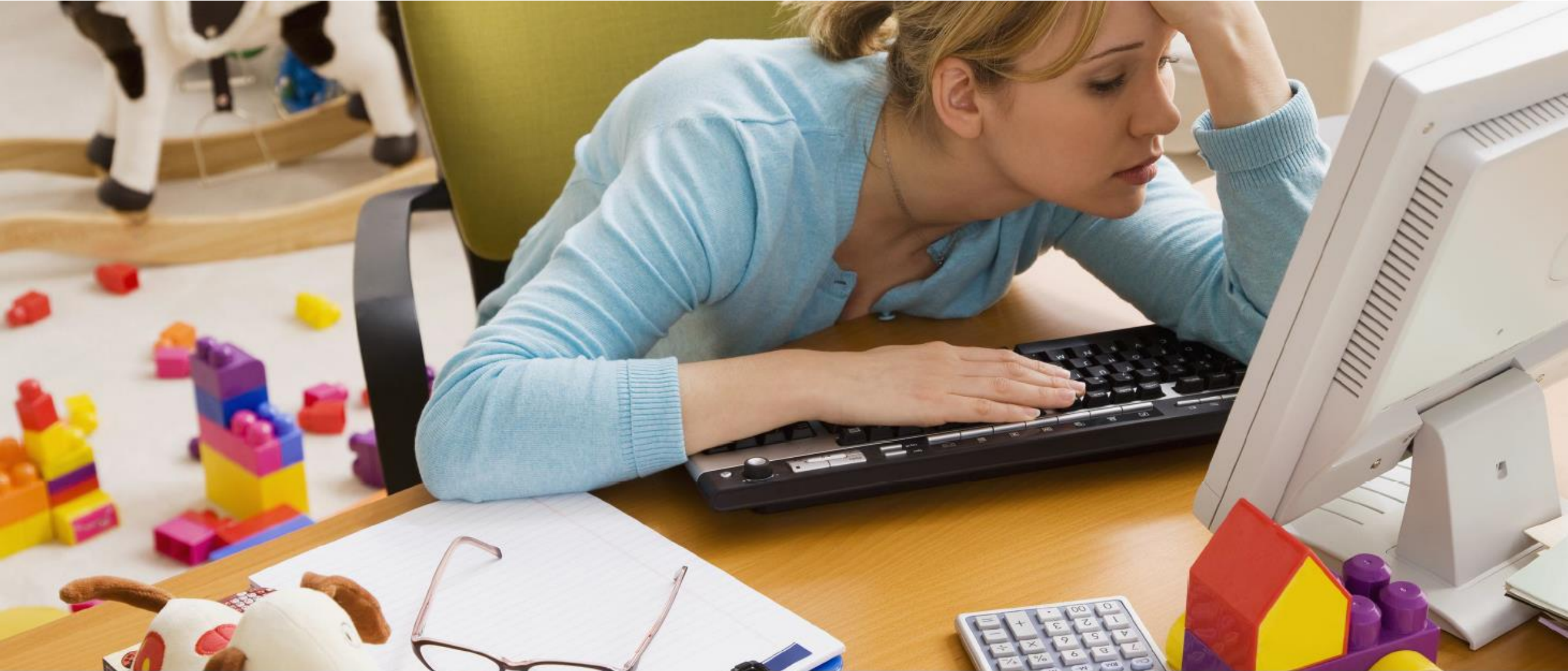


C'est un PUISSANT
désir
d'étrangler des gens
comme vous...

What is stress?

Qu'est-ce que le stress ?





Stress can feel like this...

Le stress peut ressembler à ça ...

Stress and your body

Le stress et votre corps

LE CERVEAU ET LES NERFS

LA PEAU

LES MUSCLES ET LES ARTICULATIONS

LE CŒUR

L'ESTOMAC

LE PANCRÉAS

LES INTESTINS

LE SYSTÈME REPRODUCTEUR

LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

BRAIN AND NERVES

Headaches, feelings of despair, lack of energy, sadness, nervousness, anger, irritability, increased or decreased eating, trouble concentrating, memory problems, trouble sleeping, mental health problems (such as panic attacks, anxiety disorders and depression)

SKIN

Acne and other skin problems

MUSCLES AND JOINTS

Muscle aches and tension (especially in the neck, shoulders and back), increased risk of reduced bone density

HEART

Faster heartbeat, rise in blood pressure, increased risk of high cholesterol and heart attack

STOMACH

Nausea, stomach pain, heartburn, weight gain

PANCREAS

Increased risk of diabetes

INTESTINES

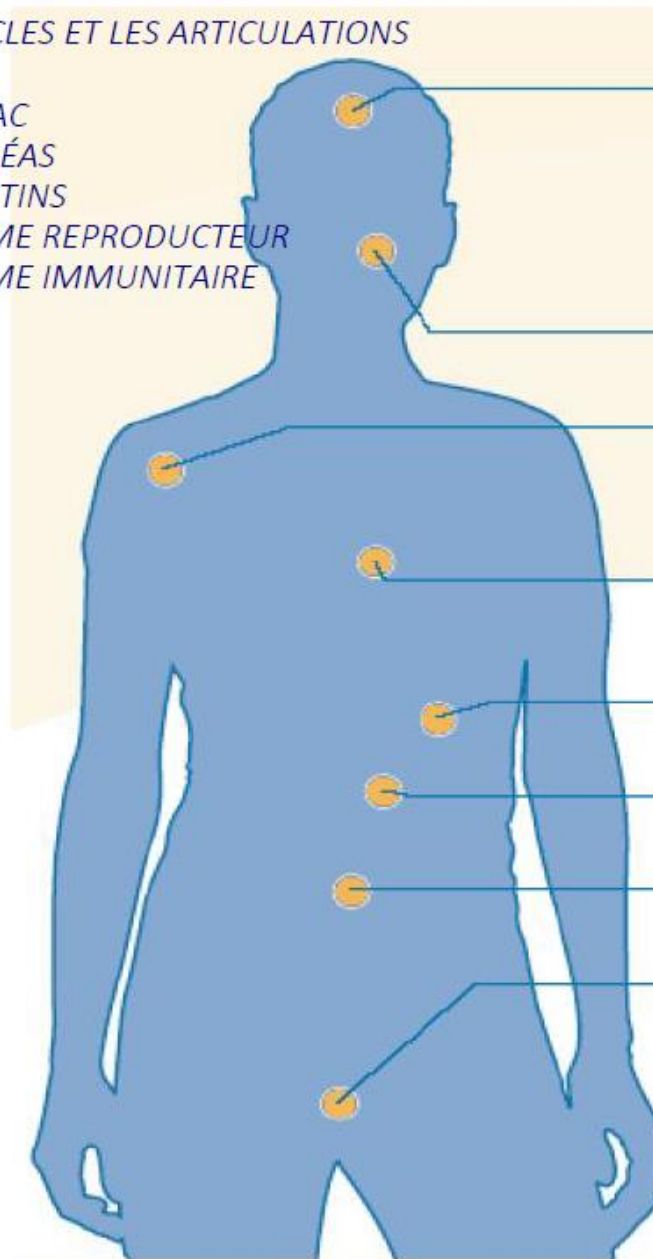
Diarrhea, constipation and other digestive problem

REPRODUCTIVE SYSTEM

For women-irregular or more painful periods, reduced sexual desire. For men-impotence, lower sperm production, reduced sexual desire

IMMUNE SYSTEM

Lowered ability to fight or recover from illness





Stress Management Strategies

Stratégies de gestion du stress

Your Luggage

Votre bagage

STRESSORS YOU PACKED

S – strain/loss of job
T – trouble financially
R – relationship conflict
E – excessive change
S – sustained illness
S – steady/constant worry
O – ordinary hassles
R – recurring/accumulative irritations

OVERFLOWING LUGGAGE

H – health breakdown
A – accident proneness
R – relationship impairment
M – mental illness

CAN'T CLOSE THE LUGGAGE

C – caffeine
L – liquor/alcohol
O – overuse of drugs
S – smoking
E – escapist/addictive behaviour

LES STRESSEURS QUE VOUS AVEZ MIS DANS VOTRE VALISE

*S – fatigue
T – difficultés financières
R – relations conflictuelles
E – trop de changements
S – maladie chronique
S – inquiétude permanente
O – les tracasseries ordinaires
R – les irritants récurrents*

VOTRE BAGAGE EXCÉDENTAIRE

*H – dégradation de la santé
A – propension aux accidents
R – détérioration des relations interpersonnelles
M – maladie mentale*

VOTRE VALISE NE FERME PAS

*C – caféine
L – alcool
O – abus de médicaments
S – fumer
E – comportement d'évasion*

Your Luggage

Votre bagage

SIZE OF THE BAG

C – condition of health
R – relationship/social support
E – executive hardiness
A – attitude/belief system
T – type of personality
E – endowment/heredity
S – successful experiences

WHAT TO PACK

P – prayer/spiritual centering
R – relaxation
E – exercise/activity
V – viewpoint
E – eating healthfully
N – neighbourly love/loyal
friendships/loving relationships
T – time management/
organization

LA TAILLE DE VOTRE VALISE

*C – l'état de santé
R – relations / soutien social
E – la résilience du cadre
A – système de croyances
T – type de personnalité
E – dotation, hérédité
S – succès (expériences de réussite)*

QUOI METTRE DANS VOTRE VALISE

*P – prière / présence spirituelle
R – relaxation
E – activité physique
V – point de vue, perspective
E – alimentation saine
N – amour du prochain, amitiés,
liens amoureux
T – savoir gérer et organiser son
temps*



b r e a t h e

respirez

Relax

Détendez-vous

Take a Break

Prenez une pause



Consider a Complete Break

Envisagez une pause complète





Nutrition