



Faire face à la DG et au stress

Dr. Deborah Da Costa, Centre universitaire de santé McGill

Alors, une fois que vous comprenez ce que vous ressentez lorsque vous êtes stressée, prenez du recul et examinez quelles sont vos sources de stress. Il est utile de garder un journal, par exemple, pendant une semaine. Utilisez votre bloc-notes sur votre téléphone intelligent ou sinon, il existe également de bonnes applications qui peuvent vous aider. Notez quelles sont les choses dans votre environnement ou même dans votre tête qui vous stressent, car les facteurs de stress ne sont pas nécessairement quelque chose qui se passe réellement, ils peuvent simplement être quelque chose qui vous inquiète. Notez ces choses et vérifiez: y a-t-il des motifs communs? Est-ce que ce sont les finances qui vous inquiètent? S'agit-il des relations interpersonnelles avec votre famille, vos amis ou vos collègues? Essayez donc de déterminer quelles sont les sources de stress, puis prenez du recul et regardez ce que vous pouvez faire pour y remédier. Lesquelles sont évitables et lesquelles sont des choses que vous devez accepter? Vous devez peut-être apprendre quelques stratégies pour mieux faire face aux facteurs de stress dans votre environnement.

Les complications qui peuvent survenir pendant la grossesse, comme le fait de recevoir un diagnostic de diabète gestationnel, peuvent être très anxiogènes pour les femmes. Lorsque vous recevez ce diagnostic, en premier, il y a de l'incrédulité: mais je pensais que je faisais tout bien. Pourquoi cela arrive-t-il? Ensuite, une fois que qu'on se calme, ça va. Qu'est-ce que ça veut dire? Les femmes commencent à être soucieuses et à s'inquiéter de l'impact que cela aura sur leur grossesse. Vont-elles avoir un accouchement plus compliqué? Est-ce que le bébé va être touché? Ce sont toutes des inquiétudes communes que rencontrent les femmes lorsqu'elles reçoivent ce diagnostic.

Ensuite, il s'agit de s'inquiéter de ce qu'elles doivent faire pour gérer la condition. Des choses comme les changements de style de vie, les habitudes d'activité physique et une alimentation saine. On peut leur demander de prendre de l'insuline ou des médicaments pour contrôler la glycémie. Donc, cela devient accablant aussi. Ce sont toutes des choses qui peuvent être des facteurs de stress.

Mais il est important, pour gérer l'anxiété, de regarder quels aspects sont sous mon contrôle et quels aspects ne le sont pas.

- Faire ce que votre médecin vous a recommandé pour mieux gérer votre condition est quelque chose qui est sous votre contrôle et qui peut vous donner un sentiment de pouvoir. Que vous faites tout pour que cela soit sous contrôle.
- Obtenir de l'information: demandez à votre médecin. Je sais que, parfois, vous vous sentez très pressée lors des rendez-vous, mais y aller avec vos questions et vous assurer que vos préoccupations soient résolues peuvent aider à soulager le stress.

- Obtenir de l'information sur le diabète gestationnel auprès d'autres sources: famille, amis, ressources crédibles sur Internet. Ce sont toutes des façons de vous aider à mieux comprendre afin que certaines des craintes, qui ne sont pas fondées sur des faits, puissent être réduites et que vous puissiez vous sentir plus forte et autonome.
- Faire appel à votre famille et vos amis et le fait de juste parler que de ce que vous ressentez peut être très stimulant et peut réellement vous aider à réduire le stress et l'anxiété. J'encourage les gens à utiliser leur réseau de soutien, car des études ont montré que les femmes qui utilisent leur réseau de soutien, même si elles ne l'utilisent pas tout le temps mais savent qu'il y a des gens à qui elles peuvent parler, peuvent faire une différence. Pour relever les défis de la grossesse et même une fois le bébé est arrivé, il est important de tendre la main. Cela vous donne le sentiment que vous n'êtes pas seule et vous permet de vous sentir connectée aux autres membres de votre réseau.

Et puis, j'ajouterais à cela qu'une autre façon d'aider à surmonter l'anxiété liée à la grossesse et au diagnostic de diabète gestationnel est d'apprendre quelques techniques de relaxation. Des choses comme:

- La relaxation musculaire progressive, qui consiste à tendre et à détendre divers muscles de votre corps.
- L'imagerie guidée, qui implique de penser à un endroit que vous avez visité et que vous avez trouvé très relaxant, aux images, aux sons, aux odeurs qui y sont associés et à être là-bas pendant 10 à 15 minutes. Cela peut aussi être très utile pour réduire la réaction au stress.

Les gens me demandent toujours quelle technique de relaxation est la meilleure. Elles se sont toutes avérées efficaces, c'est plutôt de choisir celle qui vous convient le mieux et de l'intégrer dans votre routine. Nous ne devrions pas seulement pratiquer des techniques de relaxation quand nous sommes stressés, nous devrions les pratiquer tout le temps. J'utilise l'analogie selon laquelle c'est comme mettre de l'argent à la banque et d'économiser l'argent. C'est comme économiser pour des moments stressants. Cela aide à augmenter votre tolérance au stress. Ainsi, j'encourage vraiment les gens à intégrer les techniques de relaxation à leur routine.

<https://activepatient.ca>