



Les signes de stress

Dr. Deborah Da Costa, Centre universitaire de santé McGill

Je suis une chercheuse et psychologue ici à l'Institut de recherche du Centre universitaire de santé McGill. Une grande partie de mes recherches porte sur la santé mentale périnatale. Donc, celle-ci aide les mères et les pères à faire la transition vers la parentalité et à optimiser leur santé mentale tout au long de ce parcours excitant.

Il est donc important de gérer le stress pendant la grossesse pour de nombreuses raisons. Lorsque nous sommes stressés, il y a certainement un impact sur notre qualité de vie. Il est difficile de faire les choses comme vous le faites normalement lorsque vous êtes constamment inquiète, anxieuse, frustrée ou déprimée. Ce sont différents symptômes que les femmes peuvent ressentir lorsqu'elles se sentent stressées et le stress peut avoir des effets négatifs. Les gens me demandent tout le temps s'il y a un impact négatif sur ma grossesse si je suis stressée. Il y a des recherches qui ont montré que le stress, pas seul mais en combinaison avec d'autres facteurs, peut certainement augmenter le risque de complications telles qu'une pression artérielle élevée, une glycémie élevée, le bébé qui ne grandit pas suffisamment, et les complications lors de l'accouchement. Il est donc bénéfique pour la santé mentale et physique d'apprendre à mieux gérer votre stress pendant la grossesse et durant la période post-partum.

Il est important de reconnaître que lorsque vous vous sentez stressée, ce qui arrive est que la plupart du temps, nous attendons d'être *au sommet* pour réaliser que nous devons prendre du recul et gérer notre stress. Et au moment où nous arrivons à ce point, nous ressentons déjà un sentiment de stress très élevé et il devient plus difficile de le gérer. Je dirais donc que la première étape consiste à reconnaître vos propres signes et symptômes de stress.

Les signes et les symptômes du stress varient. Vous éprouverez parfois certaines émotions ou symptômes plus souvent que d'autres en fonction de ce qui se passe dans différentes situations, mais ils peuvent appartenir à 4 catégories.

1. La première est les signes physiques et c'est généralement la première chose que vous commencez à ressentir parce que votre corps est doué pour vous donner des signes, mais nous ne sommes pas très doués pour reconnaître ces signes. Les signes les plus fréquents sont la difficulté à dormir, la fatigue, le manque d'énergie, la tension musculaire, les brûlures d'estomac et les problèmes digestifs. Maintenant, vous pensez: ceux-ci sont des symptômes que nous ressentons également lorsque nous sommes enceintes. Et oui, ils le sont, mais le stress peut exacerber ces symptômes. C'est pourquoi il est important de reconnaître ces signes physiques de stress.
2. Le stress affecte la façon dont vous vous sentez. Les émotions se produisent lorsque vous vous sentez stressée. Vous pouvez vous sentir en colère, irritable, triste, très anxieuse et inquiète. Il est donc important de se concentrer sur les aspects émotionnels du stress.

3. Le stress influence votre comportement. Vous faites les choses différemment lorsque vous êtes stressée. Vous remarquerez peut-être que vous rongez vos ongles ou que vous avez du mal à dormir, par exemple. Vous remarquerez peut-être que vous ne voulez pas être avec des gens, vous voulez simplement hiberner et rester seule. Ce sont tous des signes de stress qui peuvent aggraver le stress.
4. Le stress influence votre façon de penser. Lorsque vous êtes stressée, il est difficile de vous concentrer, il est difficile de prendre des décisions, il est difficile de vous rappeler des choses lorsque vous vous sentez stressée. Vous avez tendance à voir les choses très négativement. Le verre est à moitié vide plutôt qu'à moitié plein.

Donc, encore une fois, il est important de déterminer comment le stress affecte votre façon de penser, vos symptômes physiques, vos émotions et votre comportement.