

Anxiété: Assurer ton sécurité pendant l'activité

Les activités d'aérobic, de résistance, d'équilibre et de souplesse sont importants pour les gens qui ont l'anxiété.

En les activités d'aérobic, vous respirez plus profondément et commence à perspirer. Essayer d'accumuler 150 minutes d'activité aérobic chaque semaine.

En les activités de résistance, vous utilisez vos muscles pour pousser, tirer, ou soulever. Essayer à faire ces activités 2-3 fois par semaine.

Les activités d'équilibre vous gardez debout, et réduit le risque de tomber.

Les activités de souplesse élongent et étire les muscles qui sont serré ou restreint. Ils peuvent prévenir les blessures et la douleur des muscles et joints. Les activités de souplesse et d'équilibre devraient être fait 2 à 4 fois par semaine.

Les médicaments d'anxiété et l'activité physique

Si vous prenez les médicaments pour un désordre d'anxiété ou une autre maladie, discuter avec votre docteur au sujet des effets secondaires possibles, et de quelle manière ils peuvent influencer votre capacité d'être actif.

Les médicaments pour traiter l'anxiété peut inclure les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS), benzodiazépines, et les bêta-bloquants. Ces médicaments ne devraient pas vous empêcher d'être actif. Mais, c'est possible que vous expérience les effets secondaires comme :

- le fatigue ou la somnolence,
- diminution de la vigilance et de l'attention,
- étourdissements et perte d'équilibre, et
- la pression sanguine et bas de cœur altéré.

Ce paquet pour adultes vous donne l'information pour vous aidez a soyez prudent et en bonne santé au cours de l'activité physique.

Les sujets inclus :

- médicament,
- les considérations pour les gens qui sont actif avec l'anxiété,
- les conseils de sécurités générales pour l'activité physique.

Si vous sentez étourdi ou somnolent après que tu prends tes médicaments, choisis un temps bien avant ou après que tu les prends. Ceci t'aide à maintenir la vigueur que tu as besoin pour la session, et vous aide à prévenir une blessure.

Si tes médicaments ont des effets cardiaques, n'utilise pas un moniteur cardiaque pour évaluer l'intensité de la session.

Autres affaires avec l'anxiété et l'activité physique

C'est recommandé de consulter votre prestataire de soins avant de commencer l'activité physique habituelle. Ils peuvent t'évaluer avec le [Questionnaire Menez Une Vie Plus Active](#), qui est utile pour déterminer si tu es prêt à commencer ton programme : <https://tinyurl.com/activequestionnaire>.

Certains gens expérimentent les symptômes corporels, comme la douleur thoracique ou les palpitations de cœur (le rythme cardiaque accéléré). Les gens qui ont une maladie cardiaque ont le potentiel d'expérimenter des symptômes similaires. Si vous expérimentez ces symptômes, consultez votre médecin avant de commencer votre programme d'activité.

L'anxiété et l'évitement de l'activité physique





C'est possible que vous expérimentiez, au debout, un niveau d'anxiété élevé pendant une session. Le corps répond à l'activité physique de manière similaire à des symptômes d'anxiété, incluant un rythme de cœur élevé, l'essoufflement, et la perspiration. Ceci peut guider quelques gens à éviter l'activité physique.

Autres sources d'anxiété incluent la peur du jugement, de se blesser, les inquiétudes avec leur technique ou utiliser l'équipement.

Chercher le support de tes amis et ta famille pour maintenir la motivation. Les animaux, comme les chiens, peuvent être des partenaires d'activité magnifique!



Si l'anxiété te cause à éviter l'activité physique, voici quelques conseils :

-  Commencer lentement, à ton niveau de confort. Par exemple, jog en place pour 30 secondes, augmenter à 45 secondes, et puis 1 minute. Veuillez prévoir suffisamment de temps pour t'habituer aux sensations corporelles.
-  Si tu a besoin de pauser durant un session, c'est ok! Prenez le temps de vous préparer, et retourne quand vous serez prêt et calme.
-  Choisis un endroit confortable. Commencer à la maison si tu es inconfortable en les endroits comme la gym ou l'extérieur. Comme tu t'habitue et augmente votre confiance et vos compétences, challengez-vous à essayer des environnements nouveaux (e.g., une gym, l'extérieur, une parc, ou un parcours).
-  Un professionnel de santé mentale peut t'aider à changer vos sentiments au sujet des sensations corporelles et les perceptions des autres. Ils peuvent vous enseigner au sujet des stratégies, incluent les exercices mentaux et es techniques pour te calmer. Ces exercices peuvent t'aider quand tu sens anxieuse.

Maintenir la motivation avec l'anxiété

- Rester motivé est difficile pour personne. Ceci est particulièrement pertinent pour les gens avec l'anxiété. Les buts doivent être réalisable, et vous devrais les augmenter progressivement.
- Si vous échouer à réaliser un but, ne soyez pas décourager; l'activité physique lui-même peut être une expérience enrichissante. C'est important de chercher les activités significatif et amusant pour vous.
- Accepter les revers comme la croissance. Si ton anxiété te cause à arrêter ou manquer une session d'activité, ne vous découragez pas. Soyez tendre à vos regards; l'échange significatif prends le temps.
- Obtenez le soutien émotionnel et utile de votre famille et de vos amis pour rester motivé. Les chiens peuvent aussi être d'excellents partenaires de marche!
- Chercher le support de tes amies et ta famille pour maintenir la motivation. Les animaux, comme les chiens, peuvent être les partenaires d'activité magnifique!

- L'anxiété se produit souvent avec la dépression. Environ un demi des individuelles avec un désordre de dépression expérience l'anxiété au même temps. Si vous expérience la dépression, considérer d'utiliser l'outil à exerciceanddepression.ca/.

Conseils généraux de sécurité

Voici quelques conseils généraux de sécurité pour garder à l'esprit pendant l'activité physique.

- Prenez toujours un régime d'échauffement et de récupération.
- Ne vous surmenez pas trop vite! Commencer avec les activités confortables, et les progresser lentement.
- Écoutez votre corps, et prenez une pause selon le besoin.
- Boire de l'eau avant, pendant, et après l'activité physique.
- Soyez prudent pendant l'activité! Un peu d'inconfort est normale, mais ne te pousser pas au point de douleur thoracique ou l'essoufflement extrême. Consulter votre docteur au sujet de ces symptômes.

À souvenir:

L'activité physique peut t'aider à manager et améliorer l'anxiété.

Mais, c'est important de soyez prudent et s'amuser pendant l'activité.

*Ne vous surmenez pas trop vite!
Commencer avec les activités confortables, et les progresser lentement.*



En ce paquet :

- A. Faites un premier pas: décider d'être plus actif
- B. Créer un plan pour l'activité physique
- C. Établie les buts pour ton activité physique
- D. C'est quoi qui prévente ton activité présentement?
- E. Les avantages d'être actif
- F. & G. L'activité physique et la pressure sanguine
- H. & I. L'activité physique et le diabète de type 2
- J. Le poids santé et l'activité physique
- K. & L. L'activité physique et l'anxiété
- M. & N. L'activité physique et l'insuffisance cardiaque
- O. & P. L'activité physique et les attaques cérébrale
- Q. & R. L'activité physique et la maladie de Parkinson
- S. & T. L'activité physique et la démence

Centre de
vie active

www.centre4activeliving.ca



Anxiété: assurer ton sécurité pendant l'activité

Trousse d'outils de counseling en activité physique