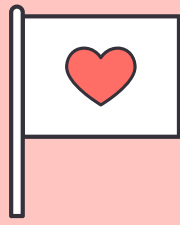


# SELF-CARE STRATEGIES



## Mindfulness & Relaxation

- Meditate (ex: Insight Timer, Calm)
- Start a gratitude journal
- Watch movies or TV shows
- Take a bath
- Progressive muscle relaxation



## Exercise

- Workout at home with YouTube (ex: Fitness Blender)
- Yoga at home with YouTube (ex: Yoga with Adriene)
- Walk or jog outdoors
- Hike (Gatineau Park, Luskville Falls)



## Art & Cooking

- Try new recipes (ex: Honeysuckle)
- Start an art project (ex: DIY Fluid Art)
- Play a musical instrument
- Listen to music



## Learning & Knowledge

- Listen to TED Talks and podcasts
- Read about personal/spiritual development
- Follow tips on working from home



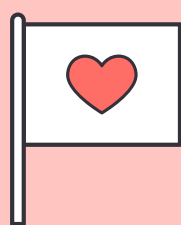
## Socialize

- Keep in touch with friends and family virtually (ex: Facetime, Skype, Zoom, Facebook messenger)
- Play board games (in-person or online)
- Spend time with your pets

## Tips from the Student Affairs Office Faculty of Medicine, University of Ottawa

- Consult counselors, psychotherapies, psychologists and crisis lines, if needed, by phone or videoconference.
- Do not hesitate to ask for help and support from your loved ones.
- Accept that anxiety, uncertainty and fear are normal during times of crisis.
- Intentionally adopt a state of mind allowing you to disconnect from your electronic devices and take advantage of the present moment by other means.
- Stay informed by checking credible information from experts and the government.
- Review the CAMH strategies for managing anxiety and stress related to COVID-19.

# STRATÉGIES D'AUTOSOIN



## Pleine conscience et relaxation

- Meditation (ex: Insight Timer, Calm)
- Écrire un journal de gratitude
- Regarder des films ou émissions
- Prendre un bain
- Relaxation musculaire progressive



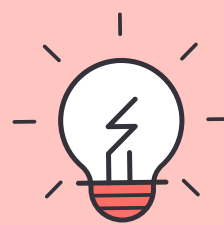
## EXercice

- Exercice à la maison avec YouTube (ex: Fitness Blender)
- Yoga à la maison avec YouTube (ex: Yoga with Adriene)
- Marcher ou faire du jogging dehors
- Randonnée pédestre (Gatineau Park, Luskville Falls)



## Art & Cuisine

- Essayer de nouvelles recettes (ex: Honeysuckle)
- Commencer un projet d'art (ex: DIY Fluid Art)
- Jouer un instrument de musique
- Écouter de la musique



## Apprentissage & Connaissances

- Écouter des TED Talks et podcasts
- Lire sur le développement personnel/spirituel
- Suivre des conseils sur le travail à domicile



## Socialiser

- Rester en contact avec votre famille et vos amis en ligne (ex: Facetime, Skype, Zoom, Facebook messenger)
- Jouer à des jeux de société (en personne ou en ligne)
- Passer du temps avec vos animaux de compagnie

## Trucs du Bureau des services aux étudiants Faculté de médecine, Université d'Ottawa

- Consultez des conseillères, psychothérapeutes, psychologues ou lignes de crise, au besoin, par téléphone ou vidéoconférence.
- N'hésitez pas à demander de l'aide ou du soutien de vos proches.
- Acceptez que l'anxiété, l'incertitude et la peur soient normales en temps de crise.
- Adoptez intentionnellement un état d'esprit vous permettant de vous déconnecter de vos appareils électroniques et de profiter du moment présent par d'autres moyens.
- Restez informés en vérifiant les informations crédibles des experts et du gouvernement.
- Réviser les stratégies de CAMH pour gérer l'anxiété et le stress liés à COVID-19.