

RECOGNIZING AND HEALING BURN-OUT DURING COVID-19

Dental assistants are front line oral healthcare workers who must work and place themselves at increased risk of infection during the Covid-19 pandemic. The nature of your job during these unprecedented times may be adding additional stress into both your daily working environment and your personal life. It is important to understand what is burn-out, how to recognize the signs and what you can do to heal.

What is burnout?

“...a syndrome conceptualized as resulting from chronic workplace stress that has not been successfully managed. It refers specifically to phenomena in the occupational context and should not be applied to describe experiences in other areas of life.”

Reference: World Health Organization and International Classification of Diseases

Recognizing the signs of burn-out

Reference: HelpGuide.org

Feeling tired and drained
Frequent headaches, back pain, muscle aches
Change in appetite or sleep habits
Self-doubt, feeling as if you failed
Feeling trapped or defeated
Loss of motivation
Withdrawing from responsibilities or from people
Using food, drugs or alcohol to cope

How to feel better

- **Take some time for yourself** - relax, recharge and reflect
- **Evaluate your options** - discuss your specific concerns with your employer and try to work together to reach compromises or solutions
- **Seek support** - Whether you reach out to co-workers, friends or loved ones, support and collaboration might help you cope. If you have access to an employee assistance program, take advantage of relevant services or contact a mental health professional.
- **Get some exercise** – it will take your mind off of work
- **Get some sleep** – it will help protect your health
- **Practice mindfulness** - make an effort to face situations with openness and patience, and without judgment. Take a moment each day to focus on your breath flow and be aware of what you're sensing and feeling in the moment, without interpretation or judgment.

Reference: Mayo Clinic.org

CDAA: Advocating for you!

RECONNAÎTRE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL ET LA FAÇON DE LE GUÉRIR PENDANT COVID-19

Les assistant(e)s dentaires sont des professionnel(le)s de la santé bucco-dentaire de première ligne qui doivent travailler et s'exposer à un risque accru d'infection durant la pandémie de la Covid-19. La nature de votre travail durant ces périodes sans précédent peut ajouter un stress supplémentaire à la fois dans votre environnement de travail et dans votre vie personnelle. Il est important de comprendre ce qu'est l'épuisement professionnel, comment reconnaître les signes et ce que vous pouvez faire pour guérir.

Qu'est-ce que l'épuisement professionnel?

« Un syndrome conceptualisé résultant d'un stress chronique au travail qui n'a pas été géré avec succès. Il se réfère spécifiquement aux phénomènes dans le contexte professionnel et ne doit pas être appliqué pour décrire des expériences dans d'autres domaines de la vie. »

Référence : Organisation mondiale de la santé et classification internationale des maladies

Reconnaître les signes d'épuisement professionnel

Se sentir fatigué et épuisé la plupart du temps
Maux de tête fréquents, maux de dos, douleurs musculaires
Changement dans l'appétit ou le sommeil
Le doute de soi, l'impression d'avoir échoué
Se sentir impuissant, pris au piège ou vaincu
Perte de motivation
Délaisser ses responsabilités
Consommer de la nourriture, des drogues ou de l'alcool pour gérer le stress

Comment se sentir mieux

- **Prenez du temps pour vous-même** – détendez-vous, rechargez vos batteries et réfléchissez.
- **Évaluez vos options** – discutez de vos préoccupations avec votre employeur et essayez de travailler ensemble pour changer les attentes ou trouver des compromis ou des solutions.
- **Allez chercher de l'aide** – que vous contactiez des collègues, des amis ou des proches, le soutien et la collaboration pourraient vous aider à passer au travers. Si vous avez accès à un programme d'aide aux employés, profitez des services offerts ou contactez un professionnel de la santé mentale.
- **Faites de l'exercice** – cela vous libérera du travail.
- **Dormez un peu** – cela vous aidera à protéger votre santé.
- **Pratiquez la pleine conscience** – faites un effort pour affronter les situations avec ouverture et patience, et sans jugement. Prenez un moment à chaque jour pour vous concentrer sur votre respiration et être conscient de ce que vous ressentez au moment présent, sans interprétation ni jugement.

Reference: Mayo Clinic.org

L'ACAD: s'occupe de vous!