



Your monthly dose of workplace wellness support



Brought to you by CloudMD's family of brands



Experts explain that the mind-connection deals with the impact on our physical health when our mental or emotional health suffers and vice-versa.

When employees are stressed, anxious or depressed, their physical health can deteriorate. Similarly, when their physical health isn't at its best, it can impact their nervous system and emotional or mental health.

This month, in line with World Health Day, we talk about the full spectrum of well-being and cover the importance of using a whole-person approach to care.

NEW - we've added May's Mental Health Week webinar details in the event calendar at the end of this e-mail. We'll also be sending the Mental Health Week kit in our next newsletter.

"Ask an Expert" Event



World Health Day – Mental, Emotional and Physical Health

Yesterday I felt low and down, today I'm happy and joyful. Why does my mood change all the time and why do I feel it in my body too?

These are the registration pages for the event on **April 5th**. Share the links to these pages in employee communications.

[REGISTER EN>](#)

[INSCRIPTION FR>](#)

Resources for You

Resources we develop and curate for you to support you as you lead your workplace wellness program. This is content for you to leverage and/or share with your workforce as you see fit.



EVENT: Why aren't employees engaging with your programs?

Join us for this insightful event as we discuss our new study showcasing the perceptions of workplace health & wellness programs and how to increase utilization.

Date: Thursday, April 13

Time: 12-12:45 PM EST

[REGISTER HERE >](#)



STUDY: Unlocking the potential of employer-provided health benefits

We surveyed full-time employed Canadians who have benefits to figure out what supports they have and why they are or are not using them.

[ACCESS STUDY >](#)

April: World Health Day

Trusted, expert-approved content to share with your employees through your newsletters, intranets, e-mails and more. We offer this content in a copy/paste format so you can easily share it across your internal channels.

Understanding the mind-body connection

Have you ever noticed that when you're stressed, anxious or depressed, you feel knots in your stomach or you're lethargic and your body doesn't want to get out of bed?

Or, similarly, when your body is unwell, you may notice that it impacts your mood – you might feel more down, anxious, or just “bleh.”

This is because of the mind-body connection, which refers to the idea that our thoughts, emotions, and behaviors can influence our physical health and well-being, and vice-versa. While we often talk about our bodies and minds like they're completely separate, extensive research in the fields of psychology, neuroscience, and medicine has shown that the two are really tightly connected.

So, let's cover the science behind the connection.

1. *The stress response*

One of the clearest examples of the mind-body connection is the stress response. When we experience stress, whether it be from a work deadline, a difficult conversation with a loved one, or a physical injury, our body releases a cascade of hormones, including cortisol and adrenaline.

These hormones prepare us to deal with danger, either by “freezing” till the danger is gone, or by “fight or flight” – increasing our heart rate, blood pressure, and respiration, so that we can either run away from or fight the danger. While this response is adaptive in the short-term, chronic stress can have a negative impact on our health.

[Studies](#) have shown that chronic stress can increase our risk of developing heart disease, stroke, and diabetes, as well as impair our immune system, making us more susceptible to infections. The influence of mental perception on stress is just one of the many reasons why it's important to understand the mind-body connection.

2. *The placebo effect*

Another place that we can see the mind-body connection in action is through the placebo effect. [Placebos](#) are physiologically inactive substances that are often used in clinical trials and given to a control group. For example, a placebo might be a sugar pill given to one group while the other group receives an antidepressant, to assess whether the antidepressant works.

Even though placebos have no active ingredients, they can still have a positive impact on some people's health. This is because the placebo effect is not just a matter of "thinking positive thoughts." Rather, it involves complex neurobiological mechanisms that can activate our body's natural healing processes. For example, when we believe that a treatment is effective, our brain releases endorphins, which are natural painkillers. Placebos have been shown to be effective in treating a range of conditions, including chronic pain, depression, and anxiety which tells us the link between the mind and body is real.

3. *Mindfulness*

And finally, another example of the mind-body connection can be seen in the impact of mindfulness on our physical well-being. Mindfulness is a practice that involves paying attention to your thoughts, feelings, environment, and so on, on purpose and without any judgment – noticing and being present to what's going on in the moment you're in.

Mindfulness [has been shown](#) to have positive effects on the physical body, by way of reducing the symptoms associated with stress, anxiety and depression.

So, while other factors impact our physical health – like genetics, environmental factors, and lifestyle choices – our thoughts and emotions can have a profound impact on our health.

By understanding the science behind the mind-body connection, we can take steps to optimize our health and well-being. This might involve practicing stress-reduction techniques, seeking social support, or incorporating mindfulness practices into our daily routines, although this list isn't exhaustive. For personalized advice on how to nurture the mind-body connection and live a healthier life, our experts are always ready to share their knowledge.

If you need a hand, always feel free to reach out!

FR

Comprendre le lien entre le corps et l'esprit

Avez-vous déjà remarqué que lorsque vous êtes stressé, anxieux ou déprimé, vous avez des nœuds à l'estomac, vous êtes léthargique et votre corps ne veut pas sortir du lit ?

D'autre part, lorsque votre corps n'est pas en forme, il est possible que vous remarquiez que cela a un impact sur votre humeur – vous pourriez vous sentir plus déprimé, anxieux, ou tout simplement « mal dans votre peau ».

Cet état est dû au lien entre le corps et l'esprit, c'est-à-dire à l'idée que nos pensées, nos émotions et nos comportements peuvent influencer notre santé physique et notre bien-être, et vice-versa. Alors que

nous parlons souvent de notre corps et de notre esprit comme s'ils étaient complètement séparés, des recherches approfondies dans les domaines de la psychologie, des neurosciences et de la médecine ont démontré que ces deux éléments sont étroitement liés.

Examinons les données scientifiques qui sous-tendent ce lien.

1. **La réponse au stress**

L'un des exemples les plus clairs du lien entre le corps et l'esprit est la réponse au stress. Lorsque nous sommes stressés, que ce soit par une échéance professionnelle, une conversation difficile avec un être cher ou une blessure physique, notre corps libère une cascade d'hormones, dont le cortisol et l'adrénaline.

Ces hormones nous préparent à faire face au danger, soit en « nous figeant » jusqu'à ce que le danger disparaisse, soit en nous mettant en mode « combat ou fuite », c'est-à-dire en augmentant notre rythme cardiaque, notre pression artérielle et notre respiration, afin de pouvoir combattre ou fuir le danger. Bien que cette réaction soit adaptative à court terme, le stress chronique peut avoir un impact négatif sur notre santé.

Des [études](#) ont démontré que le stress chronique peut augmenter le risque de développer des maladies cardiaques, des accidents vasculaires cérébraux et du diabète, en plus d'affaiblir notre système immunitaire, ce qui nous rend plus vulnérables aux infections. L'influence de la perception mentale sur le stress n'est qu'une des nombreuses raisons pour lesquelles il est important de comprendre le lien entre le corps et l'esprit.

2. **L'effet placebo**

L'effet placebo constitue un autre moyen de voir le lien entre le corps et l'esprit à l'œuvre. Les [placebos](#) sont des substances physiologiquement inactives qui sont souvent utilisées dans les essais cliniques et données à un groupe de contrôle. Un placebo peut être, par exemple, une pilule de sucre donnée à un groupe, tandis que l'autre groupe reçoit un antidépresseur, afin d'évaluer l'efficacité de l'antidépresseur.

Même si les placebos ne contiennent aucun ingrédient actif, ils peuvent avoir un impact positif sur la santé de certaines personnes. En effet, l'effet placebo ne se limite pas à des « pensées positives ». Il s'agit plutôt de mécanismes neurobiologiques complexes qui peuvent activer les processus naturels de guérison de notre corps. À titre d'exemple, lorsque nous pensons qu'un traitement est efficace, notre cerveau libère des endorphines, qui sont des analgésiques naturels. Les placebos se sont révélés efficaces dans le traitement de toute une série de pathologies, notamment la douleur chronique, la dépression et l'anxiété, ce qui prouve que le lien entre le corps et l'esprit est réel.

3. **La pleine conscience**

En dernier lieu, l'impact de la pleine conscience sur notre bien-être physique est un autre exemple du lien entre le corps et l'esprit. La pleine conscience est une pratique qui consiste à prêter attention à ses pensées, à ses sentiments, à son environnement, et ainsi de suite, volontairement et sans aucun jugement – en remarquant et en étant présent à ce qui se passe au moment présent.

Il [a été démontré](#) que la pleine conscience a des effets positifs sur le corps physique, par le biais de la réduction des symptômes associés au stress, à l'anxiété et à la dépression.

C'est ainsi que, si d'autres facteurs influent sur notre santé physique – comme la génétique, les facteurs environnementaux et les choix de mode de vie – nos pensées et nos émotions peuvent avoir un impact profond sur notre santé.

En comprenant la science qui sous-tend le lien entre le corps et l'esprit, nous pouvons prendre des mesures pour optimiser notre santé et notre bien-être. Il peut s'agir de pratiquer des techniques de réduction du stress, de rechercher un soutien social ou d'intégrer des pratiques de pleine conscience dans nos habitudes quotidiennes, bien que cette liste ne soit pas exhaustive. Pour obtenir des conseils personnalisés sur la manière d'entretenir le lien entre le corps et l'esprit et de vivre une vie plus saine, nos experts sont toujours prêts à partager leurs connaissances.

Si vous avez besoin d'un coup de main, n'hésitez pas à contacter les experts de Kii !

Workplace Wellness Tips & Tricks

IDENTIFYING MENTAL HEALTH STRUGGLES

Mental health struggles can often be difficult to detect in the workplace. Some may be struggling in silence or hiding their challenges. Our experts share a few guiding tips on how to detect mental health struggles in the workplace and what to do about them:

1. Educate yourself
2. Look at changes
3. Approach with kindness and in private
4. Share valuable resources and support options

For detailed information, [access this link](#). And, if you're ever in need of workplace wellness suggestions, we're always an e-mail away!

2023 Event Calendar

You can access the Q2 event details and registration pages [by downloading this document](#).