

VULL SENTIR-ME MILLOR EM SENT **ESTRESSAT**



QUINA ÉS L'EXPLICACIÓ?

L'estrès es pot entendre com un procés: quan l'ambient ens posa certes demandes per davant, feim una valoració tant del significat d'aquesta demanda com dels recursos amb què creim comptar per fer-hi front, i això genera en nosaltres una resposta tant emocional com física.

Si et veus sobrepassat per allò que se t'exigeix, experimentes malestar. Això es coneix com distrès.

L'estrès és un augment d'ansietat per acumulació de tasques a les quals no saps si podràs fer front. Una persona s'estressa no perquè faci molt, sinó perquè s'imposa fer més del que pot.

L'origen de l'estrès no és fora de tu, les coses que cal fer, sinó en el teu interior, allò que pots fer dins els teus límits. Quan algú està estressat normalment fa pitjor les coses i, a més, passa pena.

COM AFRONTAR-HO?

La font de l'estrès pot ser interna en persones molt autoexigents, però el més normal és que sigui externa i sigui provocada per la relació amb altres persones molt demandants, tant de la feina com de la família.

Es pot lluitar contra l'estrès de dues formes:

1ª. **Aprenent a controlar l'ansietat.**

2ª. **Aprenent on són els límits de cada un i mantenint-los: aprendre a dir que no (assertivitat).**

Allò que t'estressa pot anar des del més bàsic, com els embussos al matí per anar a la feina, a una càrrega continuada en la feina que fa molt de temps que et crema. L'estrès laboral o síndrome d'esgotament professional pot afectar el teu benestar físic i mental.

És essencial aconseguir, fins on sigui possible, una sensació de control del que et passa. Per augmentar aquesta sensació de control pot ser útil recolzar-te en les persones properes, aprendre a expressar les teves necessitats i sentiments, aprendre a posar límits i exercitar la teva capacitat de solució de problemes, fer-t'hi més

sensible, ser capaç de definir-los, veure possibles solucions i saber posar-les en pràctica.

SUGGERIMENTS ÚTILS

- ➔ Els exercicis de relaxació et poden ajudar a controlar l'ansietat.
- ➔ Practicar activitat física pot ajudar-te a alliberar tensió.
- ➔ Separar la feina de la resta d'activitats i dedicar-se temps a un mateix menjant mediterrani també pot ser útil.
- ➔ Aprendre a localitzar on és el límit del que es pot fer cada dia, programar les activitats i fer servir una agenda que et permeti veure les tasques pendents, et pot ajudar.
- ➔ La meditació regular també et pot ajudar.

QUAN I PER QUÈ DEMANAR AJUDA

Tot i haver provat aquests suggeriments, segueixes sentint-te sobrepassat, a la feina o personalment? Potser seria recomanable demanar l'ajuda del metge o professional d'infermeria del teu centre de salut.