

## *L'entrenament del control de l'estrès inclou els aspectes següents.*

- Aprendre a diferenciar les respostes de tensió i/o d'ansietat.
- Saber com es pot controlar l'estrès.
- Elaborar un pla per controlar millor l'estrès segons les necessitats i la situació personal de cadascú.

**Consultau als professionals** del vostre centre de salut si voleu participar en activitats **per millorar el control de l'estrès.**



**Govern  
de les Illes Balears**

Atenció Primària de Mallorca

# L'ESTRÈS

## *Pota control*

The background of the entire page features a series of light gray silhouettes of people in various poses, suggesting a public gathering or a busy environment. The silhouettes are semi-transparent and blend into the white background.

GOVERN  
de les ILLES  
BALEARS

[www.illesbalears.cat](http://www.illesbalears.cat)

Conselleria de  
Salut i Consum


## Que és l'estrès

És una reacció fisiològica normal, necessària per a la vida. Cal aprendre a detectar el nivell d'estrès que ens aporta vitalitat i el nivell que ens aboca als símptomes i a la malaltia. L'estrès **pot provocar trastorns psíquics i físics** que poden afectar la nostra qualitat de vida.

## Com es pot manifestar

- Dificultat per concentrar-se.
- Pensaments relacionats amb l'autoestima baixa o amb preocupacions sobre el futur, temors...
- Irritabilitat, ansietat, impulsivitat, preocupació, tristesa, depressió, estats d'ànim canviants, plors sense causa.
- Tensions musculars, sudoració, sensació de boca seca, cansament, mal de cap i problemes per dormir.
- Augment del consum d'alcohol, de tabac i/o d'altres substàncies tòxiques.
- Tendència a ajornar les tasques quotidianes i més susceptibilitat a patir malalties i accidents.





**Els recursos personals i les habilitats interpersonals** i/o de relacions són factors importants per aconseguir un bon control de l'estrès.

## *Consells eficaces per prevenir i controlar l'estrès*

- Descobrir què pot produir-nos estrès i identificar-ne els símptomes ens ajuda a controlar-lo.
- Organitzar-nos la vida fent un canvi saludable en els hàbits: fer alguna activitat física, descansar prou, seguir una alimentació sana i no abusar de begudes estimulants (café, te, refrescs amb teina...).
- Gaudir de cada dia introduint-hi activitats que ens donin plaer i trobant l'equilibri entre la feina i la diversió, la rutina i la novetat, i l'activitat i el descans.
- Desplegar una autoestima positiva i realista que ens permeti descobrir els nostres recursos personals a fi d'utilitzar-los com cal i també les nostres deficiències per tal d'acceptar-les i superar-les en la mesura de les nostres possibilitats.
- Aprendre a ajudar-nos de les persones de confiança que ens envolten (família, amics...) fomentant les relacions socials amb aquestes.

