



# Consells de prevenció i gestió de l'estrès

## Respira i relaxa't

## Sabies que...?

---

Davant de situacions d'estrès, el nostre cos genera una **resposta** psicològica, conductual i **fisiològica**. Aprendre a reconèixer i a controlar també els signes físics que ens produeix, ens ajudarà a reduir el nostre nivell d'estrès.



### Senyals fisiològics d'alerta de l'estrès:

- **Acceleració de la respiració**
- **Sequedat de boca i gola**
- **Humitat dels palmells de les mans**
- **Sensació de calor**
- **Tensió muscular**
- **Trastorns digestius**



## Consells de prevenció i gestió de l'estrès

# Respira i relaxa't

## Beneficis de la respiració en el control de l'estrès

- Una respiració adequada ens ajuda a **rebaixar els nivells d'activació fisiològica**.
- Uns hàbits correctes de respiració aporten al nostre organisme l'oxigen suficient per al correcte funcionament del cervell i per tant de la resta d'òrgans. **Molt útil davant el cansament crònic, la tensió muscular, etc.**



**N'hi ha prou amb uns minuts respirant de forma conscient per restablir l'equilibri emocional i la sensació de tranquil·litat (micro relaxacions).** El factor clau és prestar atenció, adonar-se'n i ser plenament conscient de tot el procés.



Consells de prevenció i gestió de l'estrès

# Respira i relaxa't

Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2013



## Respiració controlada. La respiració com a tècnica de relaxació



**PAS 1:** Buida els teus pulmons.



**PAS 2:** Pren aire pel nas lentament, 1, 2 i 3 segons. Mantingues 1 segon.



**PAS 3:** Expulsa l'aire molt lentament per la boca. Repeteix el cicle durant uns minuts.

**RECORDA:** Hem d'aprendre a fer servir el diafragma en respirar (**RESPIRACIÓ ABDOMINAL**). L'abdomen s'infla i es desinfla com si fos un globus.