



MANEJA LA TEUA ANSIETAT

Cuida la teua **ment**
Cuida la teua **vida**

QUÈ ÉS L'ANSIETAT

“**Estat emocional caracteritzat per preocupació i** por excessives davant situacions o esdeveniments que es perceben com a amenaçadors, segons l'**OMS** (Organització Mundial de la Salut)

Un dels trastorns mentals més **prevalents** a **Occident**

SÍMPTOMES POSSIBLES

NIVELL FÍSIC

Taquicàrdia

Opressió en el pit

Dificultat per a respirar

Molèsties digestives

Formigueig en mans i peus

NIVELL COGNITIU

Donar moltes voltes a les coses

Anticipacions catastròfiques...

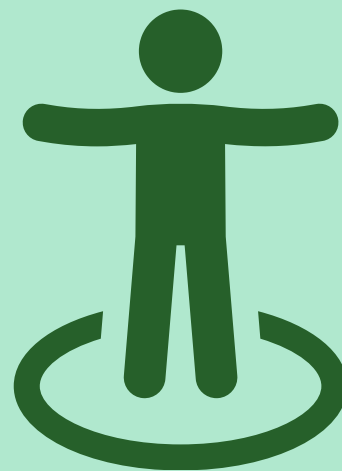
SIGNES

Pot manifestar-se amb algun **síntoma puntual**, aïllat

Pot arribar a ser un **trastorn** si hi ha símptomes habituals, malestar emocional marcat i/o deterioració en l'àmbit social o laboral

Consulta **amb el teu metge** per a definir un **diagnòstic**

COM FUNCIONA EL TEU COS



ANSIETAT

Quan hi ha ansietat, el **sistema nerviós simpàtic** es posa en marxa i el cos allibera hormones com l'**adrenalina** i el **cortisol**

RELAXACIÓ

Hem de posar en marxa la resposta de de **relaxació** del cos per a activar el nostre **sistema nerviós parasimpàtic**

TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ

RESPIRACIÓ DIAFRAGMÀTICA



TÈCNICA DE JACOBSON



TÈCNICA D'ESCÀNER CORPORAL



EXERCICI DE CARDIO



EL MILLOR ESPORT

L'exercici cardiovascular és el que funciona millor per a **manejar l'ansietat**

- Eixir a caminar
- Córrer
- Passejar amb bicicleta...



ALTRES TÈCNIQUES



ACTIVITATS AGRADABLES

Dedica una part del dia a alguna activitat que t'agradi, **relaxant** i **saludable**

- Dibuixar
- Escoltar música
- Llegir...



RUTINES

Busca **l'equilibri** diari

- Evita estar moltes hores sense **ocupar el temps**
- Ten períodes de **descans**

IOGA I PILATES



SOMNI

Tindre un horari de **somni** regular pot ajudar a previndre l'insomni

