

### **Altres IDEES per al Control de l'Estrès en el Professional**

Els objectius d'aquestes propostes són diverses, però es centrarien en incrementar la percepció d'auto-control davant dels factors estressants propis de l'àmbit laboral. De forma simplificada, les propostes venen a ajudar a:

- Reduir el nivell d'ansietat i disconfort corporal
- Ampliar els recursos personal d'afrontament a situacions de malestar

### **Algunes idees ... "per ajudar a altres o ensenyar a altres a cuidar-se, comença per un mateix"**

1. Intenteu crear rutines, prioritzar i racionalitzar els seus propis recursos de temps i d'activitat
2. Davant l'imprevisible, auto-observi les seves reaccions. Sàpiga que la màxima intensitat està present en els primers moments i després, descendeix
3. Aprengui i apliqui tècniques de relaxació corporal o d'atenció plena (mindfulness), fàcilment aplicables en tota circumstància i sense efectes indesitjables
4. Expressi i comparteixi sentiments, evitant l'aïllament i prioritzant el compartir experiències i emocions
5. Prepareu-vos al pitjor, fent exercicis imaginaris sobre situacions que li produeixen estrès i / o ansietat, per a continuació buscar les diverses maneres amb les que es possible d'afrontar-les adientment
6. Aprengui a buscar recursos creatius, que li produeixin estats emocionals relaxants i gratificants
7. Respecti i tingui cura per les hores del descans. El descans nocturn, es principalment essencial per a la recuperació física i mental
8. Eviti l'ús de substàncies com l'alcohol, tabac, o d'altres. Tot i que inicialment sembla que puguin ajudar, està creant un altre problema més complex
9. Practiqui activitat física regular, dedicant un mínim de 30 minuts diaris. Els beneficis no només seran físics.