



T'estresses?

Por
Confusió
Impotència
Anguixa
Ràbia



CJB
CONSELL DE LA JOVENTUT
DE BARCELONA

Nervis
pensaments
esgotament
Por
consciència
Impotència
Preocupació
Angoixa
Inseguretat
Ràbia
sintus

**Sents algun d'aquests
estats de forma
continuada?**

ESTRÈS

És una reacció del nostre cos on diversos mecanismes de defensa s'activen per tal d'afrontar una situació que es percep com a desbordant.

ANSIETAT

És una resposta emocional que vivim davant una impressió d'amenaça imminent i que es caracteritza per un estat de nerviosisme, extrema inseguretat i inquietud. Deriva en un estat d'alerta que ens permet poder respondre en les millors condicions possibles.



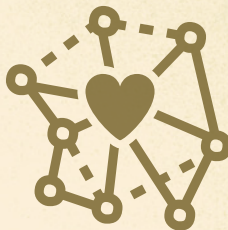
PLANS DE CAP DE SETMANA

RELACIONS AMB LA PARELLA

DEURES I EXÀMENS

RELACIONS FAMILIARS

RELACIONS AMB LES AMISTATS



Et sents a gust en el teu entorn o vius massa sovint situacions de tensió?

T'atabales pensant en totes aquestes coses a la vegada?

Sents que se t'acumula la feina?

No pots arribar a tot el que t'has proposat per manca de temps?

Sents que voldries fugir per desconnectar del teu dia a dia?

Si et trobes en situacions de tensió massa sovint, podria ser que estiguessis vivint una situació d'estrès. Si ho vols saber, segueix desplegant la guia...!

Com pots saber si pateixes estrès?

Fixa't en tu mateix/a, en com et sents, en com et trobes... i si en el teu dia a dia vius situacions que et porten a:

Mal de cap



Dificultat per
concentrar-te



Dificultat per
dormir



Susceptibilitat:
Respondre amb
agressivitat i/o
amb nervis



Fatiga

Mal de panxa,
mareig i nàusees





Quedar-te
en blanc



Tensió muscular,
problemes d'esquena
o cervicals

Pèrdua de
control de
la situació

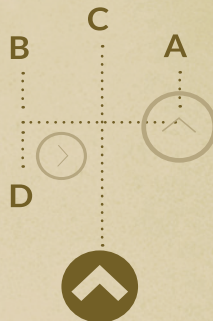


Dificultat per
relacionar-te



Necessitat de fugir
dels problemes

Si se t'acumulen molts d'aquests problemes, planteja't si potser
estàs vivint en situacions d'estrès.



Et trobes en època d'exàmens i no tens suficient temps per estudiar. Passes la tarda amb la colla d'amics i amigues i quan no esteu junts no pots evitar connectar-te a les xarxes socials i xatejar. Portes unes quantes nits dormint poc, passes els matins de mal humor i t'alteres a la mínima que et fan una broma. I a més, les teves notes cada cop són pitjors!

Si vius una situació complicada, intenta ocupar-te'n i actua en allò que depèn de tu. Pots controlar les accions i reaccions i disminuir així els efectes de l'estrès! Així evitaràs també situacions de conflicte i tensió amb el teu entorn.

I si no saps com afrontar-ho, hi ha estratègies que et poden ajudar!

Pots provar de:

- Demanar altres punts de vista. Com ho veu el teu millor amic o amiga?
- Intentar veure la situació com a observador/a i no com a implicat o implicada. Quan et veus a tu mateix/a des de fora, què és el que més i el que menys t'agrada?
- Aplicar el sentit del humor

**Vols saber què necessites per afrontar aquesta situació d'estrès?
Segueix llegint i et donem algunes eines per fer-ho!**

Algunes vegades les situacions d'estrès poden anar lligades a pressions del teu entorn més directe, a les expectatives que et marquen els familiars o la colla d'amistats, per exemple.

És per això que en algunes ocasions també és adequat parar-te a pensar i reflexionar. El teu entorn espera molt de tu? És el mateix que el que tu vols?

Aquestes situacions potser et sonen...

El professor creu que pots arribar a fer més del que fas

A casa esperen més de tu en les tasques domèstiques

La gent vol que et connectis a les xarxes socials, xategis, etc.

Potser no tens temps suficient per a dedicar-li a tot plegat. Així que tingues en compte allò que és prioritari per a tu i pel teu entorn i dedica-hi temps! Pensa també en tu, en què és el que vols i necessites, tant pel teu dia a dia com per al teu futur.

Ocupa't en conèixer-te, saber com et sents en cada situació, accepta les teves virtuts i les teves limitacions puntuals. Sigues crític amb tu mateix/a. Pensa, valora cada acció, pren les teves decisions i sigues conseqüent!



I, sobretot, pren-t'ho amb calma! Si la teva respiració és molt ràpida, concentra't i relaxa't. Ho veuràs tot més clar!

1

Dedica't temps a tu mateix/a

- ✓ Per descansar.
- ✓ Per posar en ordre els problemes i afrontar pas a pas el que s'hagi de fer.
- ✓ Per resoldre allò que depengui de tu.
- ✓ Per passar-t'ho bé!

3

D'un problema gran, fes-ne uns quants de petits i vé's pas a pas

"No m'agrada l'institut" és una afirmació insalvable, però si en realitat el que penses és...

"No m'agrada la classe de mates", és més fàcil de resoldre... i encara ho podem fer més fàcil:

Pregunta't sempre on, quan, qui, com, què i per què et passa!

"Quins problemes de mates no em surten?"

"Què he fet per solucionar-ho?"

"Per què crec que no em surten?"



2

Resol un gran problema pas a pas

Segur que frases com aquesta t'ajuden?

"Tota la meva vida és un desastre, tot em surt malament..."

És important que evitis generalitzar:

"Sempre, mai, tot, res..."

Pot ser que algun aspecte de la teva vida no vagi tan bé com voldries, però això pot millorar!

"No m'agrada la classe de mates perquè no em surten els problemes" és encara més senzill d'afrontar!

"Què puc fer per resoldre-ho?"





ACCIÓ 1

A vertical rectangular area with a light beige background and a scalloped top edge. It contains ten horizontal brown lines for writing.

Ara fes-ho tu! Pensa en una situació que et faci sentir malament i intenta fer-la petita, intenta concretar-la. **Evita generalitzar.** Et pots ajudar amb preguntes com les que citem en el quadre anterior. I ara...

Pensa tres accions que et permetin afrontar el problema i posa-ho en pràctica!

ACCIÓ 2

ACCIÓ 3

Reflexions finals

En el teu dia a dia hi ha moltes situacions que et posen a prova. Les accions i deures quotidians, el contacte i la comunicació amb la família i la colla d'amics i amigues o, fins i tot, les estones de lleure, poden arribar a provocar moments de tensió.

Això no sempre has de considerar-ho negativament, donat que aquesta tensió és la que moltes vegades ens ajuda a afrontar els problemes que se'ns presenten. Però en algunes d'aquestes ocasions, ens podem acabar trobant en condicions d'estrès.

No t'atabalis! Pren algunes mesures com:

→ **Actitud activa. Transforma el conflicte, pensa en el que t'està passant, afronta-ho i intenta trobar-hi solucions**

→ **Sigues crític amb tu mateix/a.**

→ **Pren-te el temps necessari.**



Sigues conscient que tu pots transformar tot el que t'envolta si, en lloc de preocupar-te per allò que t'afecta, ho afrontes i actues activament.

**ET SENTIRÀS MILLOR AMB TU MATEIX/A I
TAMBÉ INFLUIRÀS POSITIVAMENT EN EL TEU
ENTORN!**



ESPAI JOVE LA FONTANA

c/ Gran de Gràcia, 190 · 08012 Barcelona

Tel. 93 265 47 36 | cjb@cjb.cat | www.cjb.cat

En col·laboració de:
**Associació Social d'Educació de
l'Emoció i la Raó (SEER)**

En conveni amb:



**Ajuntament
de Barcelona**

Llicència:



*Creative Commons: Reconeixemen - NoComercial
- CompartirIgual. No es permet un ús comercial de
l'obra original ni de les possibles obres derivades, la
distribució de les quals s'ha de fer amb una llicència
igual a la que regula l'obra original.*