



## Els 3 tipus d'estrès més freqüents i com afrontar-los



Segons l'American Psychological Association, existeixen 3 grans tipus d'estrès: estrès agut, estrès episòdic agut i estrès crònic. Saber identificar quin sentim, ens pot ajudar a l'hora d'afrontar-lo i també ens pot donar pistes sobre el seu origen. Així ho assegura la blogger de psicologia Temma Ehrenfeld, la qual defineix així els diversos tipus d'estrès més freqüents:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

[/playbuzz]

### **Versió sense playbuzz**

#### **Estrès agut**

Quan pateixes aquest estrès, el teu cor s'accelera i la teva pressió arterial pot augmentar. Això pot generar ansietat, irritabilitat i fins i tot mals de cap i d'esquena. S'acostuma a donar quan se'ns presenta una situació inesperada. Per exemple, ens avancen la data d'entrega d'un treball i just aquella setmana tenim molts compromisos que no podem ajornar.



---

Per tal de calmar aquest tipus d'estrès, l'experta recomana aturar-nos, canviar de lloc quan el sentim, i fer unes quantes respiracions profundes i lentes. Aquest senzill truc, ajuda el nostre cos a calmar-se i a posar les coses a lloc.

#### Estrès episòdic agut

Hi ha persones que experimenten "minicrisis" regularment i viuen en un estat de tensió. Això acostuma a passar quan s'assumeixen massa responsabilitats. La ment se "sobrecarrega" i ens preocupem constantment.

Per tal d'afrontar aquest tipus d'estrès és clau que fem canvis en la nostra vida: prioritzem allò que és important i deixem de fer coses irrelevantes que ens treuen temps. Cal que ens organitzem i també que aprenguem a dir que no. I és que l'estrès, a la llarga, pot tenir conseqüències negatives pel nostre cos i la nostra ment.

#### Estrès crònic

Aquest és l'estrès constant que ens desgasta al llarg dels anys. Sorgeix de problemes als quals ens costa fer front: problemes de salut, traumes...Pot arribar a provocar ansietat, entre altres trastorns i no és senzill de gestionar.

És per aquest motiu que, si sentiu aquest tipus d'estrès, Temma Ehrenfeld recomana buscar l'ajuda d'un expert que us pugui guiar i aconsellar.