



## 6 trucs per calmar l'estrès comprovats científicament



La situació que estem vivint pot generar-nos angoixa. És per això que avui us portem diversos consells per reduir l'estrès publicats en estudis científics. Per elaborar aquest llistat, ens hem basat en el recull fet pel Huffington Post.

### 1.Fes exercici

Sempre s'ha dit que fer exercici va bé per alliberar tensions i és cert. Així que dedica uns 30 minuts diaris a fer esport des de casa. També pots combinar-ho amb activitats com pilates a ioga. Hi ha moltíssims vídeos a Youtube i apps que pots utilitzar per dur a terme aquestes rutines.

### 2.Riu

Pot semblar un detall sense importància, però quan somriem el nostre cervell segrega betaendorfines i redueix gairebé un 39% els nivells de cortisol, l'hormona de l'estrès. Així doncs, l'humor té més poder del que ens pensem.

### 3.Para i respira

En un moment de crisi d'estrès, atura't, canvia de lloc, i sobretot, respira. Fer respiracions profundes i lentes t'ajudarà a calmar-te i a posar les coses a lloc.



---

#### **4. Apartat del mòbil i l'ordinador**

Un estudi de la Universitat de Göteborg, Suècia, va associar l'ús continuat de l'ordinador i al mòbil amb un augment de l'estrès i de la pèrdua de son. Per tant, intenta desconnectar, ni que sigui una hora al dia.

#### **5. Posa't música**

La música ens ajuda a calmar-nos i relaxar-nos: ralentitza el ritme cardíac i redueix la pressió arterial. Posar-te una cançó que t'agradi, doncs, és una molt bona opció en moments d'estrès.

#### **6. Parla amb un amic/ga**

Si et sents angoixat, fes una videotrucada amb un amic/ga amb qui tinguis confiança. Diversos psicòlegs assenyalen que parlar amb algú amb qui estimem ens calma .