

Quan i com practicar?

És recomanable practicar un o més punts del decàleg com a mínim un cop al dia. L'ordre no importa, però és preferible començar per la respiració conscient com a preparació prèvia abans de realitzar els altres punts. Podem dedicar-hi un minut o més estona i realitzar-ho en qualsevol moment del dia i lloc.

És molt important la pràctica diària per estar forts en el dia a dia i per quan es presentin moments més difícils o situacions adverses. És com fer exercici físic de manera regular per estar en forma.



Text: Jaci Molins
Il·lustracions: Eva Molins



Decàleg per cuidar-nos de la repressió:

Des de l'1 d'octubre de 2017 i ara amb la sentència moltes persones pateixen símptomes d'*estrès crònic*, tant emocional com físic. Unes han patit i pateixen la violència i la injustícia en pròpia pell; altres per la sensació d'impotència davant l'allau d'imatges i informacions d'abusos de poder.

És important cuidar-nos per mantenir l'equilibri emocional personal i col·lectiu.

A continuació s'expliquen breument 10 recursos provinents de la Psicologia Positiva, Mindfulness i Coaching Salut que ens poden ajudar a prevenir i gestionar l'estrès.



1. **RESPIRAR.** Aturar-nos i fer unes quantes respiracions conscients ens fa estar en el moment present i recuperar la calma. No cal forçar la manera com respirem, només escoltant la nostra respiració unes 3 vegades ja notarem l'efecte. Ajuda a concentrar-s'hi posar l'atenció a on l'estem sentint amb més intensitat (narius, boca, pit, ventre...).

2. **CENTRAR-SE EN EL COS.** Escoltar-lo. Fer un repàs conscient de les sensacions que notem en les diferents parts del cos ens tranquil·litza. Es comença pels peus i mentalment es va pujant fins acabar a la cara i el cap. No cal modificar la postura, només ser conscients del que sentim (calor o fred, formigueig, tensió...).

3. **POSTURA DE DIGNITAT.** Quan estem preocupats tendim a encongir-nos. Canviar la postura i adoptar-ne una de més dreta ens fa sentir empoderats. Podem realitzar-ho asseguts o dempeus, com a mínim durant dos minuts.

4. **"TAPPING".** Fer-se uns copets amb 3-4 dits en un punt d'acupuntura de la clavícula (veure dibuix) durant una estona serveix per disminuir l'angoixa de manera ràpida. Per exemple, quan la sentim davant d'un atac personal o d'alguna imatge o informació que veiem.



5. **PRACTICAR L'AGRAÏMENT.** Està estudiat que les persones agraïdes se senten millor que les que no ho són tant. Trobar un mínim de 3 motius pels quals estem agraïts cada dia ens fa sentir més bé i alhora contribuïm a una societat més amable.

6. **ABRAÇADES I GESTOS.** Aquesta pràctica incrementa la secreció de l'hormona oxitocina (la de la tendresa) i disminueix el cortisol (la de l'estrès). Abraçar els altres i a nosaltres mateixos ens millora el benestar.

7. **GESTIONAR LES EMOCIONS.** Fer cas de les nostres emocions: posar-hi nom, localitzar a quina part del cos les sentim i quins pensaments les acompanyen ens ajuda a disminuir-ne la intensitat. És important compartir-les.

8. **RECONeixEMENT.** És una de les necessitats de l'ésser humà. Hem de reconèixer als altres i a nosaltres mateixos per tots els esforços que ja estem fent i també les qualitats i accions que posem al servei dels altres.

9. **PENSAR DE MANERA DIFERENT.** Davant de circumstàncies difícils practicar un canvi de perspectiva ens pot fer veure la situació menys negra i recuperar l'esperança. Veure el got per la part plena i no per la buida. En definitiva, ser més positius i utilitzar l'humor.

10. **ESTIL DE VIDA SALUDABLE.** Cuidar l'alimentació, tenir contacte amb la natura. Meditar, practicar ioga, dedicar temps a allò que ens agrada... ens servirà per mantenir la ment i el cos en les millors condicions possibles per fer front als temps d'incertesa que estem vivint.

