



6 senzills trucs per calmar l'estrès comprovats científicament

[inici centrareport] 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.

[intext1]

Per elaborar **aquest llistat**, ens hem basat en el recull fet pel Huffington Post.

[nointext]

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 estíem ens calma .

[intext2]

[fi centrareport]