



# ESTRÈS I AGRESSIVITAT



*Unió de Mútues aposta per la promoció i la protecció de la salut i ha implantat el model d'Empresa Saludable d'AENOR, el qual respecta les indicacions de l'Organització Mundial de la Salut.*

*"Mobilitat segura i responsable" és un dels projectes inclosos en el marc d'Empresa Saludable i inclou les distraccions al volant com un factor de risc important. L'objectiu d'Unió de Mútues és identificar els factors de risc durant els desplaçaments efectuats per motius de treball, per tal de sensibilitzar posteriorment en hàbits i conductes segures (tant al volant com a peu) que poden reduir el risc d'accident.*



# CONCEPTES

que  
*hem de saber*

## QUÈ ÉS L'ESTRÈS

### ESTRATÈGIA DE COMBAT

Podríem dir que és la reacció de l'organisme davant situacions noves o adverses que ens creen tensió: un examen, una competició esportiva, una discussió familiar... Però també pot provocar-nos estrès qualsevol cosa que ens faci sortir de la rutina. Les causes són diferents per a cada persona, però les reaccions són molt semblants per a tots: **nerviosisme** (de vegades visible i de vegades no) i resistència davant la nova situació, que donen lloc a **cansament, fatiga, desànim...**



**Conduir tranquil** és la millor recepta per evitar accidents. Evitar els perills de l'estrès t'ajudarà a ser un conductor segur.

- Gairebé el **80%** dels conductors pateix estrès al volant.
- L'estrès provoca **nerviosisme, irritabilitat i dificultats per a la concentració i l'atenció.**



# ESTRATÈGIA PER COMBATRE L'ESTRÈS



Es basa en tres punts:

## 1. Reconèixer els símptomes.

Aquests són els signes fisiològics més evidents d'una persona estressada; si els reconeixes, és hora de prendre mesures:

- > Tensió muscular.
- > Respiració accelerada.
- > Augment del ritme cardíac i de la pressió sanguínia.
- > Sequedat a la boca.
- > Mans fredes o suades.
- > Mal de cap.

## 2. Detectar la causa.

## 3. Tractar d'eliminar la causa o acceptar la situació.

Saber reconèixer que estàs estressat és relativament senzill. Saber-ne la causa sembla fàcil, però no sempre ho és. Moltes vegades t'aixeques nerviós del llit sense motiu aparent, fins que recordes que tens una reunió o una cita important.

No sempre és fàcil eliminar les causes de l'estrès, però es pot intentar: si estàs estressat perquè has de fer una feina molt important, posa fil a l'agulla i el nerviosisme desapareixerà; o si t'has quedat a l'atur, pensa que hi ha coses pitjors, molt pitjors. En tot cas, els hàbits de vida saludables (no fumar i/o beure alcohol, no prendre drogues, practicar exercici moderat, mantenir una alimentació equilibrada...) t'ajudaran, i molt, a portar una vida relaxada.

L'estrès és acumulatiu. Els problemes laborals, afectius, personals, etc. se sumen els uns als altres i, encara que hi ha coses que no podem controlar, sí que podem fer servir la nostra intel·ligència per superar-les: si surts de festa a la nit, no planegis matinar per acudir a una cita important al matí, anar a dinar amb uns amics a 100 km de distància i quedar a la tarda per entrenar.



## LES ALTERNATIVES

Si estàs estressat i has de viatjar, hauràs de triar:



**1.** No conduir. Tria entre anar en transport públic o trobar un bon amic que et faci de xòfer.



**2.** Eliminar l'estrès. Però, ep! No s'hi val a afartar-se de tranquil·litzants, seria pitjor el remei que la malaltia.



No hi ha una tercera via. Conduir "només una miqueta" estressat no és veritablement una opció segura ni per a tu ni per als altres.

# CONSELLS



- ▶ **Planifica cada viatge amb més temps del que estimis necessari per a aquest recorregut.** D'aquesta manera evitaràs l'ansietat per les demores i pels inconvenients en el camí.
- ▶ Disminueix la velocitat i adequa-la a les circumstàncies de la via i del flux de trànsit, a les condicions climatològiques, etc. Està comprovat que amb més velocitat de circulació, major tensió. **MILLOR ARRIBAR TARD QUE NO ARRIBAR.**
- ▶ **Accepta les circumstàncies del trànsit.** Això vol dir que davant un embús, una obstrucció, semàfors mal coordinats o fluxos de trànsit alentit, cal procurar calmar-se i no intentar forçar la velocitat de marxa acuitant els altres, violant normes o fent ziga-zagues; pensa que estan en joc la salut i la seguretat. Si cal, fes exercicis respiratoris de relaxació mitjançant inspiració profunda amb exhalació lenta. Pot ajudar-te escoltar una música agradable i relaxant.
- ▶ **Davant d'un conductor maldestre, lent i/o agressiu, no t'alteris.** Procura evitar-lo, segons el cas, cedint-li el pas o avançant-lo amb precaució, i distancia-te'n. Pensa que la teva salut i seguretat són la teva prioritat.
- ▶ **Evita discutir amb els companys de viatge sobre temes conflictius.**
- ▶ **No atenguis el telèfon mòbil mentre condueixes.**
- ▶ **Respecta les hores o els temps de descans.**



Unió de Mútues, mútua col·laboradora amb la Seguretat Social núm. 267, és una entitat sense ànim de lucre que col·labora en la gestió de la Seguretat Social d'acord amb el que estableix la legislació vigent i presta els seus serveis a les empreses associades, als treballadors per compte propi adherits i als treballadors per compte aliè protegits.

La Mútua disposa d'un sistema integral de gestió certificat que garanteix l'excel·lència en la prestació del servei, tal com avalen els alts índexs de satisfacció dels nostres grups d'interès.

**i**nformació  
[www.uniodemutues.net](http://www.uniodemutues.net)



Línia assistencial 24 h  
**900 100 692**  
Accedeix-hi des del mòbil

