



ESTRÉS I AGRESSIVITAT



Unión de Mutuas 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'Unión de Mutuas 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'ESTRÉS

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 estrés qualsevol cosa que ens faça eixir 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'estrés t'ajudarà a ser un conductor segur.

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



ESTRATÈGIA PER COMBATRE L'ESTRÉS



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'alcés 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 mà a l'obra i el nerviosisme desapareixerà; o si has perdut el teu treball, 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, mantindre 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 te'n vas de festa a la nit, no planeges matinar per acudir a una cita important al matí, anar a dinar amb uns amics a 100 km de distància i quedar a la vesprada per entrenar.

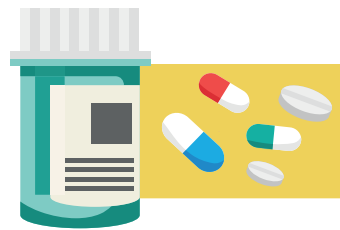


LES ALTERNATIVES

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 faça de chófer.



2. Eliminar l'estrès. Però, atenció! No es val a atibacar-se de tranquil·litzants, seria pitjor el remei que la malaltia.



No hi ha una tercera via. Conduir "encara que siga un poquet" estressat no és realment una opció segura ni per a tu ni per als altres.

CONSELLS



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



Unión de Mutuas, 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 d'altri 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.

informació
www.uniondemutuas.es



LÍnia assistencial 24 h
900 100 692
Accedix des del mòbil

