Cofinanciado por
la Unión Europea

Tourette
THE PATH FOR INCLUSION
Co-funded by
the European Union

10 TIPS

PARA ENFRENTARSE AL ESTRÉS PARA JÓVENES CON SÍNDROME DE TOURETTE

redREE making projects
AMPASTTA Asociación Madrileña de Afectados con el Síndrome de Tourette y Trastornos Asociados
smallcodes
APST Associação Portuguesa de Síndrome de Tourette
TOURETTE Gesellschaft Deutschland e.V.

01

RESPIRA

Los ejercicios de respiración te pueden relajar y ayudan a calmar alma y cuerpo. Por ejemplo: haz una inhalación lenta y larga (intena inspirar el aire “en el vientre”). Inspira durante algunos segundos, después contén el aliento durante algunos segundos y después haz la exhalación aún más lentamente.

02

MUÉVETE

La actividad corporal frecuente es importante para la reducción de estrés. Por ejemplo: dar paseos, ir en bici, hacer yoga o cualquier deporte. Incluso durante el trabajo: haz pausas regulares, da un pequeño paseo o haz ejercicios como estirar los brazos, las piernas, los pies, la nuca (eso lo puedes incluso hacer al estar sentado). También busca ocasiones de levantarse de la silla y andar un poco por la oficina.

03

DUERME

Dormir bien y suficiente es importante para regenerar la mente y el cuerpo. También te ayudará si no haces cosas muy excitantes hasta tarde por la noche. Haz cosas relajantes por la tarde (leer en la cama, tomar un vaso de leche caliente (con chocolate y/o con miel). Dicho sea de paso: está científicamente probado que mirar a una pantalla (también del móvil)durante cierto tiempo no calma, sino deja el cuerpo en un cierto estado agitado. Si tienes serios problemas de sueño ve al médico, quizás de pueda ayudar a superar esos problemas.

04

BUSCA TIEMPO PARA TI MISMO/A

No olvides tomarte tiempo para ti mismo. Practica tus pasatiempos preferidos. Relájate con ejercicios específicos como por ejemplo la relajación muscular progresiva. De ese método puedes informarte por internet o en libros de consulta y hay también cursos o aplicaciones.

05

ALIMÉNTATE BIEN

Una alimentación equilibrada es importante para todo y apoya la salud y el bienestar general, así que intenta a alimentarte saludablemente. Infórmate sobre la “pirámide alimenticia” (mucha fruta y verdura y productos integrales, huevos, pescado, productos lácteos, no tanta carne y aún menos azúcar)

06

CULTIVA LOS CONTACTOS SOCIALES

Hablar con la familia y los amigos no sólo es algo agradable, sino puede también ser un apoyo emocional cuando se tiene problemas o estrés. Hacer actividades con la familia y los amigos te divierten y así relajan.

07

ESCRIBE UN DIARIO

No sólo hablar con amigos o la familia sino también escribir de tus problemas en un diario puede ayudar a procesar los problemas. ¡Escribe también de las cosas positivas en tu vida!

08

“DESINTOXICACIÓN DIGITAL”

Haz pausas regulares de los medios sociales para evitar sobrecarga. No estar al alcance de la gente durante cierto tiempo te puede liberar y te libera también de la sensación de tener que mirar permanentemente si hay algo nuevo, te libera de tu adicción. 😉

09

ESTABLECE PRIORIDADES

Separa las cosas importantes de las que no lo son tanto. Haz dos listas de quehaceres: una con las cosas imprescindibles que deben hacerse necesariamente y muy pronto y otra con las cosas que no son tan urgentes y dedícate sólo a la primera lista. Así las tareas no son tan numerosas y puedes ahorrar tus fuerzas. Ya verás que después de cierto tiempo algunas de las tareas de la segunda lista (de las cosas no tan importantes) ya se habrán resueltos y ya no estarán ya actuales.
Además ponte plazos y metas realistas para reducir la presión.

10

RÍETE

Mira películas o seriales graciosos o ve a shows de cómicos, etc. Reír es un método conocido contra el estrés.

Este documento es resultado del proyecto Erasmus Plus «EL CAMINO HACIA LA INCLUSIÓN: JÓVENES CON SÍNDROME DE TOURETTE SE EMPODERAN PARA CONSTRUIR UN MUNDO MEJOR». Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente la opinión del autor, y la Comisión no se responsabiliza del uso que pueda hacerse de la información que contiene.

Co-funded by the European Union

Todas las imágenes utilizadas están libres de derechos.

Licencia Creative Commons: Este documento está licenciado bajo una licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual que permite a otros descargarlo y compartirlo con otros siempre que den crédito a los autores, pero no pueden modificarlo de ninguna manera ni utilizarlo con fines comerciales.