

# QUE É UN ATAQUE DE IRA?

- Os ataques de ira son episodios dun enfado moi intenso no que se reacciona de forma repentina e violenta.
- A ira é unha emoción básica, pero descontrolada pode ser perigosa para a túa seguridade e a doutras persoas.

# POR QUE NON ME PODO CONTROLAR?

- As emocións regúlanse no noso cerebro nunha parte chamada amígdala.
- Nos ataques de ira a amígdala queda bloqueada, de aí vén a sensación de “non poder controlarse”.

# COMO ATALLAR UN ATAQUE DE IRA?

## NO MOMENTO DA CRISE:

- Vai a un lugar tranquilo e seguro, onde non poidas romper cousas, tiralas ou provocar ningún dano.
- Realiza técnicas de respiración-relaxación:
  - Pon as mans abertas diante túa. Inspira aire e expúlsao cara a un dos dedos como se fose unha candeia. Baixa un dedo en cada respiración. Repite tantas veces consideres necesario.
  - Respiración 6-4: inspira durante 4 segundos e expira en 6.
- Berra: amortigua o berro co cóbado se estas no interior .
- Relaxación corporal: realiza pequenas masaxes na cabeza e nas cervicais.
- Avisa a alguén que te axude a relaxarte, con quen te sintas ben.

## A CURTO PRAZO:

- Analiza o detonante da crise e de onde procede o enfado.
- Non acumules ira. Vai resolvendo os conflitos no momento. Así evitarás “encher o vaso”.
- Evita o esquema “gañador-perdedor”. Non ter a razón non é algo negativo. Axúdanos a ver outros puntos de vista.
- Descansa e reduce o estrés.

## A MEDIO E LONGO PRAZO:

- Evita, dentro do posible, relacionarte con persoas que te alteren.
- Mellora os teus hábitos de vida:
- Hábitos: Evita as bebidas enerxéticas, o tabaco e o alcohol.
- Sono: realiza unha rutina de sono. Apaga as pantallas 1h antes de ir durmir.
- Deporte: activa o teu corpo uns minutos ó día. Camiñar, bailar, correr ou calquera deporte.
- Practica mindfulness ou meditación.
- Infórmate e fórmate sobre a ira e como xestionala.
- Vai a terapia se é posible.

## COMO PODO AXUDAR A ALGUÉN CUNHA CRISE DE IRA?

**MANTÉN A CALMA:** a túa serenidade é reconfortante, dálle sensación de control á persoa afectada.

**PROPORCIÓNALLE UN LUGAR TRANQUILO E SEGURO:** mellor no exterior, onde non poida romper ou lanzar cousas.

**RESPIRACIÓN CONSCIENTE:** Axúdao e guía a respiración.

**PROTÉXETE:** se é preciso protéxete e illa apersoa. No caso de que non sexa posible íllate ti ou illa as outras persoas.

**ASERTIVIDADE:** fala con asertividade e mantén a quenda de palabra.

**PREGUNTAR E VALIDAR:** trata de entender como se sente esa persoa e inicia unha conversa restaurativa.

## RECURSOS GRATUÍTOS

- **Técnica STOP**  
**Creada por Tim Gallway:**  
**S - Stop (Deterse)**  
**T - Think (Pensar)**  
**O - Observar**  
**P - Proceder**
  - **App Petit Bambou: sesións gratuítas de meditación e prácticas guiadas de meditación.**
  - **Activital: exercicios mindfulnes e recursos psicolóxicos gratuítos.**  
<https://activital.es/recursos-psicologicos/>
  - **Psikevirtual: centro de axuda psicolóxica gratuita. Chamadas atendidas e supervisadas por psicólogos.**  
[https://www.psikevirtual.com/anding-psikevirtual/?gad\\_source=1&gclid=Cj0KCQjwn cWvBhD\\_ARIsAEb2HW\\_thiifyxY PnlGJNsqSKK7cf8r8PnBR5CsHm WI1FGO22MAs6-fbOrcaAtKzEALw\\_wcB](https://www.psikevirtual.com/anding-psikevirtual/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwn cWvBhD_ARIsAEb2HW_thiifyxY PnlGJNsqSKK7cf8r8PnBR5CsHm WI1FGO22MAs6-fbOrcaAtKzEALw_wcB)

# QUE É UN ATAQUE DE IRA?

# QUE FAGO ANTE UNHA CRISE?

# COMO PODO AXUDAR A OUTRAS PERSOAS?

**AQUÍ ATOPARÁS PAUTAS,  
CONSELLOS E RECURSOS PARA  
XESTIONAR UNHA CRISE DE IRA**

**ESCANEA O QR E DESCARGA PARA  
CONSULTALO CANDO PRECISES**

