

SEM ESTRESSE



O que é?

O estresse é uma resposta psicológica, física e comportamental de um indivíduo para se adaptar ao ambiente em que vive.

O estresse, em dose certa, é necessário para o corpo reagir a acontecimentos inesperados. Porém a permanência neste estado pode causar uma infinidade de complicações, entre elas o enfraquecimento do sistema imunológico e até algumas enfermidades. Um dos aspectos mais evidentes do excesso de estresse é a redução da qualidade de vida.

Quando Combater o Estresse

O estresse não é ruim em si. Em doses adequadas é um fator de motivação. Quando abaixo de certo nível, provoca ansiedade, cansaço entre outros. E quando em doses ideais, a sensação é de se sentir desafiado, com "garra" sendo que as dificuldades exigem menor esforço.

	Baixo Estresse	Estresse Ideal	Alto Estresse
Atenção	Dispersa	Alta	Forçada
Motivação	Baixíssima	Alta	Flutuante
Realização Pessoal	Baixa	Alta	Baixa
Sentimentos	Tédio	Desafio	Ansiedade/ Depressão
Esforço	Grande	Pequena	Grande

Sintomas

Físicos:

Problemas de pele, estômago, queda de cabelos, dores musculares, pressão alta e até problemas mais graves como infarto ou derrame.

Emocionais:

Depressão, ansiedade, falha de memória, insônia, apatia, dúvida da própria competência etc.

OBS: Como se pode observar, o estresse tem componentes emocionais e físicos, por isso o acompanhamento médico e psicológico é de suma importância.

O aparecimento do estresse pode estar relacionado a situações reais ou imaginárias e suas principais causas podem ser:

- Excesso de atividade/má distribuição do tempo;
- Acúmulo de raiva e sentimentos negativos;

- Problemas de relacionamento;
- Descontrole diante de situações críticas;
- Preocupação excessiva;
- Falta de descanso e lazer;
- Dificuldade em lidar com as perdas;

PROCURE UM MÉDICO PARA MAIS ORIENTAÇÕES.

Mude seu estilo de vida:

- Alimente-se de maneira saudável e em períodos regulares;
- Reavalie suas atividades e modo de pensar;
- Não faça uso de tranquilizantes sem orientação médica;
- Evite o fumo, café e bebidas alcoólicas;
- Mantenha pelo menos, uma atividade física periódica, com orientação médica;
- Administre seu tempo realizando uma atividade por vez;
- Programe e tire férias anuais;
- Crie e mantenha atividades de lazer;
- Durma o suficiente para o seu descanso;
- Resolva os problemas de forma racional, encarando –os positivamente;
- Delegue atividades e aprenda a trabalhar em grupo;
- Procure ser mais compreensivo e menos exigente;
- Mantenha a mente alerta e o corpo relaxado;
- Desenvolva um bom relacionamento interpessoal;
- Procure conhecer seu organismo e respeite-o, não ultrapassando seus limites;
- Busque sua paz interior;
- Melhore a qualidade de sua vida;