

# Prevenção do estresse

## 1 - Como administrar o estresse

Você poderá controlar seu estresse da seguinte maneira:

- Vivendo e não sobrevivendo.
- Organizando seu tempo, fazendo dele um aliado.
- Diminuindo os compromissos.
- Gostando da vida, valorizando-a.
- Não se desgastando em uma só tarefa.
- Trabalhando naquilo que lhe dá prazer.
- Sendo criativo, descobrindo suas potencialidades.
- Buscando o equilíbrio entre trabalho e lazer.
- Reservando tempo para si mesmo.

Há providências cotidianas simples que devem ser observadas, quando possível, para lidar com o estresse. Veja algumas delas:

### **No trabalho**

Se está enfrentando um problema com o chefe, tente desviar o pensamento para coisas agradáveis.

Se você está irritadiço, trate de conter o impulso. Descarregue o ódio numa atividade física.

Não queira resolver tudo sozinho. Delegue. Sob tensão, até as tarefas simples parecem insuportáveis.

Não leve trabalho para casa.

Quando sair do escritório, deixe as preocupações profissionais dentro da gaveta.

### **Fora do trabalho:**

Desligar-se é a regra geral. Veja televisão, assista a um vídeo, leia um livro.

Viaje sempre que possível nos finais de semana e saia para jantar.

Converse a respeito de seus problemas com os amigos.

Tente técnicas de relaxamento.

Toda atividade repousante vale a pena, como uma sauna, massagem ou algum esporte. Caminhar em parques é uma grande idéia.

### **Casos mais graves**

Tire alguns dias de folga e vá para um spa. Se os sintomas não passam, procure ajuda de um especialista.

Se o médico lhe receitar calmantes, tome apenas no período prescrito pelo médico.

Há tratamentos curtos dados por psicoterapeutas. Podem ajudar.

### **Estresse X Tratamento**

Se partimos do ponto de vista de que estresse é doença, podemos pensar em tratamento. Foi visto que, dependendo do seu

nível e da estrutura da personalidade de cada um, o estresse pode fazer bem à própria condição de vida do indivíduo. Ele é uma reação emocional que aparece em consequência de situações muitas vezes criadas pelo próprio organismo para se defender das intensas solicitações da vida moderna.

O homem luta pela sobrevivência, esquecendo-se da sua qualidade de vida, sua saúde, que depende dele mesmo. O homem nasceu para viver e, para isso, é preciso querer. O sentido dado ao que se faz significa viver plenamente. O indivíduo é força, é energia de todo universo. Deve buscar esta energia, perceber o milagre da sua existência, acreditar que as respostas estão dentro dele mesmo.

É preciso, primeiramente, saber o que está estressando o indivíduo. O auto-conhecimento vai levá-lo a entender o que está incomodando e prejudicando. Isso vai evitar que o fator estressante possa acarretar-lhe maiores consequências.

É importante ter-se uma perspectiva integral para tratar o estresse. As chances de recuperação aumentam de forma significativa quando as complexidades únicas de cada pessoa são abordadas de maneira multidimensional, incluindo a dieta, o exercício e o relaxamento mental.

Certamente não existe uma fórmula mágica para tratar as complexas implicações do estresse. Depende de cada indivíduo desenvolver qualidades e atitudes - como conscientização, autocontrole e autoconfiança - para que sirvam de antídoto. Elas possibilitam que a pessoa reverta o ciclo de estresse. Assim, podem restabelecer a energia mental e psicológica, que lhes permite a reformulação do seu meio ambiente.

## **1 - Técnicas de relaxamento**

O indivíduo deve colocar a energia a seu favor, quando se sente depressivo, angustiado, infeliz.

Embora relaxar pareça algo natural e altamente desejável, muitas pessoas têm dificuldades em "desligar o motor" e deixar que o cérebro entre em uma onda "alfa", que é associada aos estados de relaxamento. Em primeiro lugar, não tente relaxar. Apenas permita-se relaxar. Geralmente, as pessoas não sabem como relaxar, embora saibam que estão tensas ou ansiosas. Então, o que fazer para relaxar?

Há várias formas de relaxamento, desde técnicas mais tradicionais de contemplação, meditação, yoga, respiração diafragmática, relaxamento muscular progressivo, às mais modernas de biofeedback e visualização e músicas.

Abaixo citamos algumas técnicas e forma de relaxamento:

### **Exercícios Físicos**

O exercício regular é um antídoto contra a depressão mental. A aptidão física melhora o estado de espírito, a auto-imagem e a performance das pessoas em suas atividades. Também reduz o nível de estresse, em homens e mulheres, independente da idade.

Sabe-se que esta técnica já era usada pelos chineses, gregos e romanos há mais ou menos dois mil anos.

É importante que o indivíduo busque praticar exercícios físicos regularmente, procurando manter sempre o seu limite.

### **Meditação**

Segundo H. Chaushuri, *"A meditação pode revelar os vastos recursos da personalidade humana e contribuir imensamente para o seu pleno desenvolvimento e expressão criadora."*

Essa é a outra importante técnica de relaxamento. As decisões são formadas de maneira consciente, podendo passar as idéias para o corpo, identificando os locais de tensão física que aparecem durante o

dia. Esses exercícios ajudam a aumentar a consciência do corpo e, no trabalho poderão ser úteis, para em situações estressantes, o indivíduo recorrer aos pontos mais tensos da sua musculatura e enfrentar as dificuldades com mais tranquilidade.

### **Respiração Profunda**

Emoções intensas, como a ansiedade e raiva, automaticamente mudam o ritmo da respiração, tornando-a superficial e rápida. A respiração profunda tem sido chamada de respiração natural, abdominal, do bebê ou diafragmática. Ela possibilita que a pessoa possa encher os pulmões de oxigênio, liberando o monóxido de carbono. Algumas outras vantagens associadas a esse tipo de respiração incluem maior nível de relaxamento, aumento na retenção de energia, na capacidade de lidar com o estresse e de controlar as emoções.

### **O Riso: uma opção para a atividade física**

Willian Fry, professor da escola de medicina da Stanford University, afirma que rir de 100 a 200 vezes ao dia requer um esforço similar ao de uma pessoa remando por 10 minutos. Ele explica que a gargalhada produz um "jogging interno", causando aumento na frequência cardíaca, pressão arterial, aceleração da respiração e consumo de oxigênio da mesma forma que o exercício físico. Além disso, exercita intensamente os músculos do rosto, ombros, diafragma e abdome. Willian Fry sugere o tratamento da risada como prevenção a problemas cardíacos, depressão e doenças relacionadas ao estresse.

Por meio dessa prática, o indivíduo tende a liberar suas emoções e aliviar as tensões, ajudando-o a manter-se em equilíbrio.

### **Plantas e Animais Domésticos**

O tempo dispensado para o cuidado com plantas e com animais domésticos também é outra forma de relaxar, de descontrair o corpo, afastando a tensão e a ansiedade gerada pelo mundo de hoje.

### **Otimismo**

O otimismo não é somente real como contagiante. Ele pode ser transmitido verbalmente ou através de comunicação corporal.

O grau de otimismo de uma pessoa afeta sua performance. A postura mental da pessoa não se restringe ao desempenho físico e profissional, pois afeta diretamente a saúde.

## **2 - Terapias**

A avaliação diagnóstica feita por um profissional competente, com base na história do indivíduo, vai favorecer um acompanhamento capaz de ajudar a pessoa enfraquecida emocionalmente.

Vários são os tipos de psicoterapias a que uma pessoa pode recorrer. Entre elas, citamos algumas:

### **De base analítica**

Leva o indivíduo ao auto-conhecimento, ajudando-o a elaborar seus conflitos psicológicos internos originados na infância.

### **Cognitivo comportamentais**

Objetiva transformar as atitudes negativas que fazem parte do pensamento e do comportamento do indivíduo.

### **Psicoterapia Breve**

Enfoca os problemas que no momento transtornam o indivíduo. Duram, normalmente, de 10 a 20 semanas.

### **Psicodrama**

Objetiva maior aproximação das pessoas.

### **Dinâmica de grupo**

Analisa as causas do conflito e as fantasias de cada um como, por exemplo, o que todo mundo pensa e não quer dizer. É uma técnica importante para ser aplicada no ambiente de trabalho.

## **3 - Medicação**

Dependendo da gravidade dos sintomas, o profissional competente saberá com certeza, que caminho deverá tomar.

Alguns casos são solucionados apenas com a ajuda de uma psicoterapia. Outros terão uma melhor resposta, com associação de dois tratamentos - medicamentoso e psicoterapêutico. Em casos mais comprometedores, nos quais o profissional percebe que diante dos recursos usados não teve resultados positivos, ele vai recorrer a um diagnóstico mais apurado, exigindo exames clínicos, para que de forma mais precisa possa encaminhar o tratamento. Nesse caso, contarão com a ajuda de um medicamento específico para o caso.

### **O que não é estresse ?**

Não pode-se afirmar que sintomas como dores de cabeça, alterações nos batimentos cardíacos, diarreias, colites, e até mesmo a depressão, estejam ligados exclusivamente ao estresse. Eles podem também estar relacionados a outras doenças e distúrbios orgânicos.

Outro exemplo, é o caso de dores de cabeça intensas. Elas podem ser provocadas por problemas visuais, infecções nas vias aéreas superiores (ouvidos, nariz e garganta) e também outras situações orgânicas. Entre outros, podemos citar alguns fatores que representam um estado de estresse:

- Um estado isolado de tensão, pelo qual um indivíduo passa, podendo chegar ao descontrole, não se caracteriza, portanto, uma crise estressante.
- Pessoas com um comportamento hiperativo, isto é, excessivamente agitadas, sendo essa uma característica própria. Normalmente, sentem-se em ambientes agitados.

Isso, portanto, caracteriza apenas um fato isolado na vida de uma pessoa.

O estresse é uma consequência da vida moderna e nós precisamos aprender a conviver com as situações e administrá-las para vivermos mais e com melhor qualidade de vida.

FONTE:

[http://www4.faac.unesp.br/pesquisa/nos/alegria/estresse/prevencao\\_tratamento.htm](http://www4.faac.unesp.br/pesquisa/nos/alegria/estresse/prevencao_tratamento.htm)